کے ساتھ کھائیں۔ ❷ ایک عدد جائفل (حکیم سے مل جاتی ہے) باریک پیس لیں اور اس کے 7 حصّہ کریں حیض سے فراغت کے بعد ایک حصّہ صبح کے وقت پانی کے ہمراہ لیں کم از کم 3 ماہ تک اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی حمل قرار پائیگا۔نماز اور دعا کی پابندی کریں۔
❸ سونف آدھا کلو، مغز بادام 250 گرام، گھی آدھا کلو،شکر آدھا کلو۔ سونف باریک پیس کر مغز بادام کوٹ لیں پھر گھی کو گرم کر کے اس میں پسی ہوئی سونف ملا دیں اور شکر ملا کر اتار لیں پھر مغز بادام (کوٹے ہوئے) شامل کر لیں۔ جس دن حیض شروع ہو اس دن سے مرد اور عورت دونوں 30 گرام صبح و شام گرم دودھ کے ساتھ استعمال کرنا شروع کریں۔کم از کم 3 ماہ تک۔ ہر نماز کے بعد نیک اولاد کیلئے یہ قرآنی دعا بھی مانگتے رہیں:

رَبِّ هَبْ لِيْ مِنَ الصّٰلِحِيْنَ

(ترجمہ) ''اے میرے رب، مجھے نیک اولاد عطا فرما۔'' (الصّٰفّٰتِ 37: آیت 100)

❹ دونوں میاں بیوی پانچوں نمازیں وقت پر ادا کریں اور رات کے آخری حصّہ(تہجد) میں اٹھ کر اچھا وضو کریں اور 2 رکعت نمازِ حاجت برائے اولاد پڑھ کر اللہ ربّ العزّت سے گڑگڑا کر دعا مانگیں۔ اسکے بعد ہم بستری کریں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ جلد کامیابی ہوگی۔ بند گوبی کا بکثرت استعمال بے حد مفید ہے کچی ہو یا پکائی ہوئی۔

★ **سن یاس (Menopause)** :- عورتوں کے جب ایام بند ہونے لگتے ہیں (تقریباً 50 سال کے بعد) تو انکو مختلف تکالیف لاحق ہو جاتی ہیں مثلاً بال سفید ہونا، چہرہ پر جھریاں اور آخر میں وہ بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت سے محروم ہو جاتی ہیں۔ ماہواری مکمل بند ہونے سے پہلے کی چند علامات یہ ہیں:- ❶ ایام کی مدت میں کمی، ❷ کسی مہینہ میں ناغہ ہونا ❸ کبھی بکثرت خون کا آنا ❹ جنسی زندگی اور صلاحیت میں کمی اور بے رغبتی۔

★ **سن یاس کی تکالیف سے حفاظت** :- ماہواری کا بند ہونا ایک قدرتی عمل ہے جو ہونا ہی ہے، لیکن احتیاط علاج سے تکالیف میں کمی ممکن ہے۔30 سال کی عمر کے

بعد (یا اس سے پہلے اگر ممکن ہوتو) تو مندرجہ ذیل کام شروع کر دیں:
❶ بعد نماز فجر روزانہ ایک گھنٹہ یا جتنا بھی ممکن ہو پیدل چلیں۔❷ عمر اور قد کے لحاظ سے اپنا وزن ایک کلو کم رکھیں۔❸ 10 گلاس پانی دن بھر میں پئیں اور 2 گلاس صبح نہار منہ۔ ❹ گوشت کم کھائیں۔ ہفتہ میں ایک پاؤ۔ ❺ سن فلاور تیل یا Corn Oil یا ترجیحاً زیتون کا تیل استعمال کریں وہ بھی بہت کم۔ گائے کا گوشت نہ کھائیں۔ مچھلی اور مرغی کو ترجیح دیں۔ وہ بھی کم سے کم کھائیں۔❻ سوکھا ناریل، سبزیاں، دالیں،سلاد، پھل، بغیر کریم والا دودھ(Skimed Milk)اور دہی استعمال کریں لیکن تھوڑی مقدار میں۔
❼ روزانہ وٹامن سی(500mg)ایک گولی وٹامن بی کمپلیکس (B-Complex)اور وٹامنE(600 I.U) روزانہ ناشتہ کے ساتھ لیں۔ 50سال کے بعد وٹامن E (1200۔I.U) تک روزانہ لے سکتی ہیں۔ اس سے زیادہ نہیں۔ یاد رکھئے،ہر اچھی چیز کی زیادہ مقدار نقصان دہ ہو جاتی ہے۔ ❽ اگر وزن زیادہ ہو تو ڈائٹنگ کریں۔ ماہواری بند ہونے کے بعد بھی اگر آپ یہ تمام احتیاطیں کریں تو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ آپکی صحت اچھی رہے گی اور ازدواجی زندگی بھی کافی حد تک بہتر ہوجائیگی۔ نماز کی پابندی ضرور کریں اور اللہ تعالٰی سے اپنی صحت کیلئے روزانہ یہ دعا مانگتی رہیں:-

اَللّٰهُمَّ عَافِنِيْ فِيْ بَدَنِيْ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میرے بدن میں عافیت دیجئے۔'' (ابن ماجہ)

﴿نوٹ :مرد حضرات بھی وٹامنE جنسی طاقت بڑھانے کیلئے 50 سال کی عمر کے بعد کھا سکتے ہیں۔ لیکن 1200-IU روزانہ سے زیادہ ہرگز نہ لیں۔600-IU صبح اور600-IU شام ایک گلاس بغیر کریم والے دودھ (Skimmed Milk) کے ساتھ۔ شرط یہ ہے کہ مرد حضرات بھی اوپر دیئے ہوئے آٹھوں کام کریں۔ Vitamin E دل کے مریض بھی لیں اس سے دل کا عمل اور اسکی کارگردگی بہتر ہو جاتی ہے وٹامن E خون بھی پتلا کرتی ہے۔﴾ ہر کھانے کے بعد ایک چمچہ سونف بھی چبا کر کھایئے۔

غصہ کا علاج

❶ غصہ سے لاعلاج بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس لئے ہوشیار رہیں اور غصہ نہ کریں۔

❷ ''غصہ آنے پر اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ پڑھیں (بار بار)۔'' (ترمذی) کم از کم 40 دن تک روزانہ۔ ❸ لوگوں کو معاف کریں تاکہ اللہ کریم آپکو معاف کرے۔ ❹ ''غصہ آنے پر صبر کریں۔ کھڑے ہوں تو بیٹھ جائیں۔ بیٹھے ہوں تو لیٹ جائیں (ابوداؤد، ترمذی)۔ ❺ غصہ آنے پر وضو کرلیں۔ ❻ فوراً کم از کم 2 گلاس پانی پئیں۔ دوسری جگہ چلے جائیں۔جن لوگوں کو بار بار غصہ آئے وہ بار بار 2 رکعت نمازِ حاجت پڑھ کر اللہ کریم سے دعا کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد کامیابی ہوگی۔

غسل کرنے کا صحت مند طریقہ

سب سے پہلے نماز جیسا وضو کیجئے۔ اس کے بعد جسم پر پانی ڈالئے پھر سر پر پانی ڈالئے تاکہ جسم کا درجہ حرارت پانی سے مطابقت کرجائے اس لئے کہ سر سب سے نازک حصّہ ہوتا ہے۔اس کے بعد صابن لگا کر غسل مکمل کیجئے۔

﴿پڑھیئے مسنون غسل کا طریقہ صفحہ نمبر 197﴾

فالج سے بچاؤ اور علاج

★ احتیاطی تدابیر:- دماغ تک خون پہنچنے میں رکاوٹ اور متاثرہ حصّوں کو آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے فالج زدہ حصّہ مردہ اور مریض مفلوج ہوجاتا ہے۔

❶ 3 گھنٹے کے اندر اندر طبی امداد دینا ضروری ہے۔ مریض کو جلد از جلد ہسپتال پہنچائیں

❷ فوری طور پر 2 گولی اسپرین مریض چبا کر کھائے اور اسکے بعد 2 گلاس پانی بھی پی لیں

❸ ڈاکٹر کے مشورہ سے اس مرض کی دوا جلد از جلد دینی چاہیئے تاکہ خون کی نالیاں کھل جائیں۔❹ ابلے ہوئے کھانے کھائیں۔❺ جو لوگ چاہتے ہیں کہ ان پر فالج کا دورہ نہ پڑے وہ تمباکو (سگریٹ، پان ،نسوار اور گٹکا) کا استعمال ہرگز نہ کریں ۔اپنا وزن اپنی

عمر اور قد کے لحاظ سے ایک دو کلو کم ہی رکھیں۔بناسپتی گھی استعمال نہ کریں بلکہ کم تیل میں کھانے پکائیں۔ترجیحاً زیتون کے تیل میں کھانا پکائیں۔روزانہ کم از کم ایک گھنٹہ تیز تیز چلیں۔

★ فالج کا علاج :- ❶ پیاز فالج کے مزید حملہ کو روکنے کے لئے مفید ہے (پیاز روزانہ ہر کھانے کے ساتھ کھائیں)۔کھانے میں زیادہ پیاز ڈال کر پکائیں۔ پیاز کے ساتھ پکنے والے کھانے زیادہ استعمال کریں مثلاً چنے کی دال پیاز، قیمہ پیاز، کدو، پالک، شوربا، یخنی، وغیرہ ❷ زیتون کا تیل پئیں ایک چھوٹا چمچہ ناشتہ کے بعد روزانہ جب تک آپ ٹھیک نہ ہو جائیں۔❸ چٹکی بھر پسی ہوئی کلونجی ایک چمچہ شہد میں ملا کر صبح و شام لیں۔❹ روزانہ صدقہ کریں۔ ❺ نماز کی پابندی کریں چاہے لیٹ کر یا اشاروں سے پڑھیں ۔ ❻ اَسْتَغْفِرُاللّٰہَ زیادہ پڑھیں ۔کم از کم 100 مرتبہ روزانہ ❼ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ زیادہ پڑھیں ۔ہر بیماری کا مسنون علاج ہے۔

قبر مسکنِ راحت یا عذاب ......؟

فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ''اور قوم فرعون کو برے عذاب نے گھیر لیا یہ لوگ آگ کے سامنے صبح و شام پیش کئے جاتے ہیں اور جب قیامت قائم ہوگی تو (اللہ حکم دینگے) کہ قوم فرعون کو سخت ترین عذاب میں مبتلا کردو۔'' (المومن 40: آیات 45 تا 46)

عذاب قبر پر مزید معلومات کیلئے پڑھیئے: تفسیر (الانعام 6 : آیت 93، الانفال 8 : آیت 50 اور نوح 71: آیت 25)۔ ان 3 آیات کریمہ سے بھی عذاب قبر ثابت ہوتا ہے۔

﴿نوٹ: معلوم ہوا کہ آخرت کا عذاب قبر کے عذاب سے زیادہ سخت ہوگا۔﴾

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ❶ ''جب نعش (چار پائی پر) رکھ دی جاتی ہے اور اسکے بعد قبرستان لے جانے کیلئے لوگ اسے اٹھاتے ہیں تو اگر وہ نیک تھا تو کہتا ہے کہ مجھے جلدی لے چلو اور اگر وہ نیک نہ تھا تو کہتا ہے کہ ہائے میری بربادی۔ مجھے کہاں لے جارہے ہو (پھر فرمایا) کہ انسان کے سوا ہر مخلوق اسکی آواز سنتی ہے۔ اگر انسان اس کی آواز سن لے تو ضرور بے ہوش ہوجائے'' (بخاری) ❷ اگر وہ دوزخی ہے تو صبح، شام

اسکے سامنے دوزخ پیش کی جاتی ہے اور اس سے کہا جاتا ہے کہ یہ (قبر سے نکلنے کے بعد) تیرا ٹھکانہ ہے، یہاں تک کہ اللہ تعالیٰ تجھے قیامت کے دن اس ٹھکانہ کی طرف اٹھائے گا جو تجھے دکھایا جارہا ہے۔'' (بخاری، مسلم)

❸ ''کفار کو قبر میں گرز (ہتھوڑا) سے عذاب قبر ہوتا ہے۔ اس گرز کے مارے جانے سے وہ اس زور سے چیختا ہے کہ انسان اور جن کے علاوہ اس کے قریب کی ہر چیز اس کی چیخ و پکار سنتی ہے۔'' (بخاری)

﴿وضاحت: انسانوں کو یہ آواز اسلیئے نہیں سنائی جاتی کہ اللہ ربُّ العزّت ہمارا امتحان لینا چاہتے ہیں کہ ہم غیب پر ایمان لاتے ہیں یا نہیں؟﴾

❹ ''اگر مجھے یہ خطرہ نہ ہوتا کہ تم اپنے مردہ دفنانا چھوڑ دو گے تو میں اللہ تعالیٰ سے دعا کرتا کہ وہ تمہیں عذابِ قبر سنادے جو میں سنتا ہوں'' (مسلم)

❺ ''جس طرح سورۃ الٓمّٓ سَجْدَہ اور سورہ ملک کی تلاوت، عذاب قبر سے بہت زیادہ بچانے والی ہیں۔ اسی طرح چغل خوری کرنا اور پیشاب کی چھینٹوں سے نہ بچنا دونوں عذاب قبر میں بہت زیادہ مبتلا کرنے والے اعمال ہیں۔'' (بخاری)

❻'' جب تم اللہ سے سوال کرو تو جنت الفردوس کا سوال کرو کیونکہ وہ جنت کا سب سے بہتر اور بلند درجہ ہے۔ اس کے اوپر رحمٰن کا عرش ہے اور اسی سے جنت کی (40) نہریں نکلتی ہیں۔'' (بخاری) اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَسْئَلُكَ الْجَنَّةَ الْفِرْدَوْسَ

(ترجمہ) ''اے اللہ، ہم آپ سے جنت الفردوس کا سوال کرتے ہیں۔''

قتل و غارت گری سے بچنے کا علاج

مندرجہ ذیل اعمال کریں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ پورے دن اور رات اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہیں گے۔ فرمان رسول اکرم ﷺ ہے:-

❶ '' اے لوگو، اللہ تعالیٰ سے توبہ کرو۔ میں بھی اس سے ہردن 100 مرتبہ توبہ کرتا ہوں۔'' (مسلم) یعنی 100 مرتبہ اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ پڑھا کرو اگر پوری استغفار پڑھی جائے تو بہت ہی اچھا ہے پوری استغفار یہ ہے :

اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ الَّذِیْ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ وَ اَتُوْبُ اِلَیْهِ

(ترجمہ) ''میں اس اللہ تعالیٰ سے بخشش مانگتا ہوں جسکے سوا کوئی معبود نہیں ہے، وہ ہمیشہ زندہ اور قائم رہنے والا ہے اور اسی سے معافی مانگتا ہوں۔'' (ترمذی، ابو داؤد)

﴿توبہ کرتے وقت اللہ تعالیٰ کے سامنے اپنے گناہوں کا دل میں اعتراف کیجئے﴾

❷ جو فجر کی نماز (باجماعت) پڑھے گا وہ پورا دن اللہ کریم کی حفاظت میں رہے گا (مسلم) اسی طرح عشاء کی نماز بھی باجماعت ہی پڑھیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ پوری رات اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہیں گے۔ رسولِ اکرم ﷺ نے فرمایا:-

★ ''جو شخص مندرجہ ذیل عمل کریگا اُس کے نامہ اعمال میں 10 نیکیاں لکھی جاتی ہیں، 10 گناہ معاف کئے جاتے ہیں اس کے 10 درجے بلند کئے جاتے ہیں اور یہ کلمات اس کیلئے ہر ناگوار چیز کے لئے ڈھال بن جاتے ہیں اور شرک کے سوا اس کی کسی گناہ پر موت نہیں آئیگی'' (ترمذی)

❶ ہر فجر اور مغرب کی نماز کا سلام پھیرنے کے بعد بیٹھے بیٹھے 10 مرتبہ پڑھئے:-

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِیْكَ لَهٗ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ
بِیَدِهِ الْخَیْرُ یُحْیِیْ وَ یُمِیْتُ وَهُوَ عَلٰی كُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ

(ترجمہ) ''اللہ اکیلے کے سوا کوئی معبود نہیں، اسکا کوئی شریک بھی نہیں ہے، بادشاہت اُسی کی ہے اور تمام تعریفات اسی کے لئے ہی ہیں۔ تمام بھلائیاں اسی کے ہاتھ میں ہیں جو زندہ کرتا اور مارتا ہے اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔'' (احمد)

❷ شرک وہ واحد گناہ ہے جو کسی بھی صورت میں معاف نہیں ہوگا اس لئے انتہائی احتیاط کیجئے بعض گناہ اللہ کریم اپنی رحمت سے معاف فرما دینگے اور بعض سزا کے بعد ختم ہو جائینگے اگر زندگی میں شرک معاف نہ کرایا ہو گا تو شرک کسی بھی حالت میں معاف نہیں کیا جائے گا۔ ہر نماز کے بعد شرک سے پناہ مانگیئے:-

﴿(اے اللہ، شرک سے میری حفاظت فرمائیے (آمین)﴾

❸ گھر سے نکلتے وقت یہ دعا پڑھیں:

بِسْمِ اللّٰهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللّٰهِ لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ

(ترجمہ) ”اللہ تعالیٰ کا نام لے کر (نکلتا ہوں) اور اللہ ہی کی ذات پر اعتماد کرتا ہوں گناہوں سے بچنے اور نیکی کرنے کی طاقت صرف اللہ ہی کی مدد سے ہے۔“ (ترمذی)

❹ ہر فرض نماز کے بعد، سوتے وقت، بازار اور کاروباری جگہ پر کثرت سے آیۃ الکرسی (بقرہ 2 : آیت 255) پڑھتے رہیں۔ ❺ روزانہ کچھ نہ کچھ صدقہ کریں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ”صدقہ بری موت اور بلاؤں سے بچاتا ہے۔“ (مشکوٰۃ) مسلمان بھائی کو مسکرا کر دیکھنا، علم کو پھیلانا، بیوی بچوں پر خرچ کرنا اور اچھی بات کہنا بھی صدقہ ہے۔ (بخاری)

قدرتی ٹانک

بھنے ہوئے چنے بہترین ٹانک کے ساتھ ساتھ جسم کی چربی اور زہریلے مادہ کو بھی جذب کرتے ہیں۔ نقصان دہ کولسٹرول (LDL) کم کرتے ہیں اور یہ بہترین کھانا بھی ہے۔

★ طریقہ:۔ رات کا کھانا آدھا کھائیں سوتے وقت 2 مٹھی چنے چھلکے کے ساتھ کھا کر پانی نہ پیئیں اور رات کی دعائیں پڑھ کر سو جائیں۔ کم از کم 4 ماہ تک لگاتار کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی آپ کا وزن بھی کم ہوگا اور بیماریاں آپ سے دور بھاگیں گی۔

قرض کی ادائیگی کے لئے

❶ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ”میں تم کو ایسی دعا بتا دیتا ہوں کہ اگر تم پر احد پہاڑ کے برابر بھی قرض ہوگا تو اللہ تعالیٰ اس دعا کی برکت سے قرض دور فرما دینگے“:

قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الْمُلْكِ سے لیکر بِغَيْرِ حِسَابٍ تک پڑھیئے (آل عمران 3: آیات 26 تا 27)

اس کے بعد یہ دعا مانگیں:

يَا رَحْمٰنَ الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ وَرَحِيْمَهُمَا تُعْطِيْ مَنْ تَشَآءُ مِنْهُمَا

وَتَمْنَعُ مَنْ تَشَآءُ اِرْحَمْنِيْ رَحْمَةً تُغْنِنِيْ بِهَا عَنْ رَّحْمَةِ مِّنْ سِوَاكَ اَللّٰهُمَّ اَغْنِنِيْ مِنَ الْفَقْرِ وَاقْضِ عَنِّي الدَّيْنَ

(ترجمہ) ”اے دنیا اور آخرت کے رحمٰن اور رحیم، آپ جس کو چاہیں عطا کریں اور جس کو چاہیں منع کر دیں۔ آپ میرے اوپر ایسی رحمت نازل فرمائیں جو بے پرواہ کر دے مجھے آپ کے علاوہ کسی (بھی) دوسرے کی مہربانی سے۔ اے اللہ، مجھے غربت سے نجات دیں اور میرا قرض اتار دیں۔“ (مواہب)

❷ یہ دعا ہر نماز کے بعد اور صبح و شام کثرت سے پڑھیں:۔

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْٓ اَعُوْذُبِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَ الْجُبْنِ
وَ اَعُوْذُبِكَ مِنْ غَلَبَةِ الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ

(ترجمہ) ”اے اللہ کریم، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں کنجوسی اور بزدلی سے اور قرضہ کے غلبہ اور لوگوں کی زبردستی سے“ (ابوداؤد)

❸ روزانہ سورۂ واقعہ بھی پڑھیں۔ ❹ یہ دعا ہر نماز کے بعد مانگئے:۔

اَللّٰهُمَّ اكْفِنِيْ بِحَلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَاَغْنِنِيْ بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ

(ترجمہ) ”اے اللہ، حرام سے بچاتے ہوئے اپنے حلال رزق کے ذریعہ آپ میری کفائیت فرمایئے اور اپنے فضل سے آپ مجھے اپنے علاوہ، دوسرے سے بے نیاز فرما دیجئے۔“ (ترمذی)

قے کا علاج

❶ آدھے کپ پانی میں ایک لیموں کا رس اور تھوڑا سا نمک شامل کر کے پیئیں اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی جلد افاقہ ہوگا۔ ❷ سبز دھنیا کا عرق ایک چمچہ دن میں 4 بار پیئیں۔ ❸ ایک چھوٹی الائچی اور ایک انجیر چبا کر کھائیں۔ ❹ لیموں کاٹ کر اس پر نمک، سیاہ مرچ چھڑک کر چوسیں ❺ برف چوسیں ❻ پیپر منٹ (پودینہ کا ست) چاٹیں۔

قبض کا علاج و احتیاط

❶ انجیر ایک عدد، کشمش 11 عدد صبح و شام روزانہ کھائیں اسکے علاوہ کھانے میں زیادہ تر سبزیاں استعمال کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ دائمی قبض سے نجات حاصل ہو گی ❷ روزانہ صبح 2 گلاس پانی نماز فجر کے فوراً بعد پئیں اور 2 گلاس پانی شام 5 بجے پئیں (جب تک قبض باقی رہے) باقی 6 گلاس دن میں کسی بھی وقت پی لیں۔ کل 10 گلاس ﴿نوٹ:- کھانے کے ایک گھنٹہ بعد باقاعدگی سے پانی پیجئے۔ روزانہ کم از کم 8 گلاس پانی پینا ضروری ہے ۔ پانی کی وجہ سے غذائی اجزا مثلاً حیاتین، معدنی نمک وغیرہ اچھی طرح گھل کر جسم میں جذب ہوتے ہیں ۔ جو لوگ کھانے کے ساتھ پانی پیتے ہیں ان کے ہاضمہ کی طاقت کمزور ہوجاتی ہے کیونکہ فوراً پانی پینے سے معدہ کی ہاضم رطوبات پتلی ہو جاتی ہیں﴾ ❸ رات کے کھانے کے بعد ایک پلیٹ پپیتا کھائیں۔ ❹ قبض کیلئے کیلے کے سوا تمام پھل مفید ہیں خاص طور پر امرود ، بہی اور پپیتا۔ روزانہ 250 گرام انگور کھائیں 4 سے 5 روز تک عام غذا بند کر کے صرف پھلوں پر گزارہ کریں، اس سے آنتوں کا فعل تیز ہو جاتا ہے ۔ ❺ سخت تکلیف کی صورت میں 4 سے 5 دن تک فاقہ کریں اور اس دوران صرف لیموں اور شہد ملاہوا پانی پئیں۔ پانی اور پھلوں کے رس ہی پیتے رہیں۔خشک آلو بخارہ رات بھر پانی میں بھگو کر اس کا شربت صبح پیتے رہنے سے بھی آنتیں صاف ہو جاتی ہیں۔ فاقہ کے بعد تھوڑی مقدار میں کچی سبزیاں، تازہ پکے پھل، دلیہ وغیرہ خوب چبا کر کھائیں۔

کالی مرچ سے علاج

کالی مرچ ہاضم اور اعصابی ٹانک ہے۔بلغم خارج کرتی، امراض جلد میں مفید، بھوک بڑھاتی بدہضمی دور کرتی ، کھانسی، زکام اور بخار کے علاج میں بہت نافع ہے۔ کالی مرچ کے 6 دانے اچھی طرح پیس کر ایک گلاس گرم پانی یا دودھ سے رات کو پینا مفید ہے۔ شدید زکام یا کھانسی میں کالی مرچ کا سفوف دودھ میں ابال کر چٹکی بھر سفوف ہلدی ڈال کر 3 دن تک روزانہ پئیں۔ چٹکی بھر کالی مرچ کا سفوف شہد کے ساتھ روزانہ 2بار چاٹنا

کمزور یاد داشت کیلئے مفید ہے۔ کالی مرچ 7 دانے اور 7 بادام روزانہ ایک گلاس دودھ کے ساتھ لینا زبردست اعصابی ٹانک ہے۔ جنسی کمزوری والے مَردوں کیلئے محرک باہ ہے۔ جوڑوں اور اعصابی درد سے نجات کیلئے بیرونی سطح پر کالی مرچ کے سفوف اور تل کے تیل کی مالش مفید ہے۔ روزانہ کالی مرچ کا سفوف نمک ملا کر منجن کے طور پر استعمال کرنا دانتوں اور مسوڑھوں کے امراض مثلاً سوجن، پیپ پڑ جانا، درد، حساس پن سے محفوظ رکھتا ہے۔ چٹکی بھر کالی مرچ کا سفوف لونگ کے تیل کے ساتھ دانت کے خلا میں رکھنا دانت کے درد سے نجات دیتا ہے۔ دانتوں کے درد میں اس کا جوشاندہ بنا کر غرارہ کرنا مفید ہے۔ اس کا سفوف ایک چٹکی پانی کے ساتھ کھلانے سے بخار اتر جاتا ہے۔ پرانی پیچش میں اس کو دہی کے ساتھ کھانا مفید ہے۔

★ ہر قسم کی کھانسی : 7دانے کالی مرچ صبح نہار منہ پانی کے ساتھ پھانک لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ 4دن میں ہر قسم کی کھانسی سے نجات مل جائیگی۔ یہ نسخہ 7دن سے زیادہ استعمال نہ کریں۔

★ زکام : 6 دانے کالی مرچ اچھی طرح پیس کر ایک گلاس گرم پانی میں شہد ملا کر پئیں شدید زکام اور ناک سے پانی بہنے کی صورت میں 5 گرام کالی مرچ کا سفوف پاؤ لیٹر دودھ میں ابال کر چٹکی بھر سفوف ہلدی ڈال کر روزانہ ایک بار 3 دن تک سونے سے پہلے پئیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ افاقہ ہوگا۔

★ ہونٹوں کا سفید ہوجانا:- پسی ہوئی کالی مرچ چنبیلی کے تیل میں حل کر کے لگائیں۔

کامیاب زندگی کے لئے اسلامی اصول

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ’’اور اپنی آواز میں نرمی پیدا کرو بلاشبہ سب آوازوں سے بری آواز گدھے کی آواز ہے۔‘‘ (لقمان 31 : آیت 19) گفتگو کرتے ہوئے مخاطب کی عزّت کا خیال رکھیں۔ اچھے طریقہ سے گفتگو کریں۔ مخلصانہ لہجہ اختیار کریں۔ اسے

شرمندہ کرنے یا اس پر چھاجانے کی کوشش نہ کریں۔ دوسروں کی گفتگو کو غور سے سنیں اور انکی بات کے درمیان نہ بولیں، بات پوری کہنے دیں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا: ''مسلمان مسلمان کا بھائی ہے، نہ اس پر ظلم کرے نہ اسے بے یار و مدد گار چھوڑے اور نہ ہی اسے حقیر سمجھے۔'' (مسلم) جب بھی آپ کسی مسلمان بھائی سے ملیں تو مسکراتے ہوئے سلام اور گرم جوشی سے مصافحہ کریں۔ (ترمذی)

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''اپنے بھائی کو اچھے ناموں سے پکاریں اور وہ نام زیادہ استعمال کریں جو اس کو سب سے زیادہ پسند ہو۔'' (الحجرات 49 :آیت 11) ہر انسان کیلئے سب سے زیادہ پسندیدہ نام اسکا اپنا ذاتی نام ہوتا ہے اسلئے ہر شخص کو اسکے ذاتی نام سے پکاریئے ★ دوسروں کا مذاق نہ اڑائیں نہ اپنے بڑوں کا نہ چھوٹوں کا۔ فرمانِ الٰہی ہے (ترجمہ) ''اے ایمان والو، مرد دوسرے مردوں کا مذاق نہ اڑائیں ممکن ہے کہ (اللہ کے نزدیک) یہ ان سے بہتر ہوں اور نہ ہی عورتیں عورتوں کا مذاق اڑائیں، ممکن ہے کہ (اللہ کے نزدیک) یہ ان سے بہتر ہوں اور آپس میں ایک دوسرے کو عیب نہ لگاؤ اور نہ کسی کو برے لقب دو ایمان لانے کے بعد مسلمان کو برا نام دینا بری بات ہے اور جو توبہ نہ کریں وہی ظالم ہیں'' (الحجرات 49 : آیت 11) رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ''میں کسی کی نقل اتارنا پسند نہیں کرتا، چاہے مجھے اتنی اتنی دولت ہی کیوں نہ دے۔'' (ترمذی)

★ کسی کی عیب جوئی اور غیبت نہ کریں یعنی اس کی غیر موجودگی میں اس کے عیوب بیان نہ کریں، چاہے وہ عیب اس میں موجود ہی ہو بلکہ دوسروں کی خامیوں پر اچھے طریقہ سے انہیں آگاہ کریں۔ فرمانِ الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''اے اہل ایمان، زیادہ گمان کرنے سے بچو (کیونکہ) بعض گمان گناہ ہوتے ہیں اور ایک دوسرے کے حال کا تجسس نہ کیا کرو اور نہ کوئی کسی کی غیبت کرے۔ کیا تم میں سے کوئی اس بات کو پسند کرے گا کہ اپنے مرے ہوئے بھائی کا گوشت کھائے؟ اس سے تم ضرور نفرت کرو گے اور اللہ کا ڈر رکھو۔ بیشک اللہ توبہ قبول کرنے والا مہربان ہے۔'' (حجرات 49 : آیت 12)

★ **اپنی غلطی کا اعتراف کرنا سیکھئے** :- اللہ تعالیٰ کے سامنے بھی اور انسانوں کے سامنے بھی، آدم علیہ السلام سے جب بھول ہوئی تو انہوں نے فرمایا:-

رَبَّنَا ظَلَمْنَآ اَنْفُسَنَا وَاِنْ لَّمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُوْنَنَّ مِنَ الْخٰسِرِيْنَ

(ترجمہ) ''اے ہمارے رب، ہم نے اپنے آپ پر ظلم کیا اور اگر آپ ہمیں معاف نہ کرینگے اور رحم نہ کرینگے تو یقیناً ہم نقصان اٹھانے والوں میں سے ہونگے۔''

(الاعراف 7 : آیت 23)

جب موسیٰ علیہ السلام کے ہاتھ سے ایک آدمی قتل ہو گیا تو انہوں نے فوراً اعتراف گناہ کیا اور معافی مانگی اور کہا :

رَبِّ اِنِّيْ ظَلَمْتُ نَفْسِيْ فَاغْفِرْ لِيْ (القصص 28 : آیت 16)

(ترجمہ) '' اے میرے رب، بے شک میں نے اپنی جان پر ظلم کیا ہے۔ بس مجھے معاف کر دیجئے۔''

﴿(اللہ تعالیٰ) نے انہیں معاف کر دیا بے شک وہ بخشنے والا اور مہربان ہے﴾

لَآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ

(ترجمہ) ''نہیں ہے کوئی معبود سوائے آپ کے، آپ پاک ہیں، بے شک میں ہی ظالموں میں سے ہوں۔'' (الانبیاء21:آیت87) (دعائے یونس علیہ السلام)

★ ضرورت مندوں کیساتھ مالی تعاون کرنے سے آمدنی میں اور جسمانی خدمت سے عمر میں اضافہ ہوتا ہے بِاِذْنِ اللّٰهِ تَعَالٰى ۔ بے لوث ہو کر ہاتھ پاؤں، زبان اور مال سے بھی دوسروں کی خدمت کریں، خاص طور پر والدین اور قریبی عزیز و اقارب کی۔ رسولِ اکرم ﷺ نے فرمایا:- ''اللہ تبارک و تعالیٰ اس وقت تک اپنے بندہ کی مدد کرتا ہے جب تک بندہ اپنے مسلمان بھائی کی مدد کرتا رہتا ہے۔'' (مسلم)

فرمان الٰہی ہے:- (ترجمہ) ❶ ''والدین کے ساتھ، قریبی رشتہ داروں، یتیموں، محتاجوں،

پڑوسیوں، رشتہ داروں، ہم نشین ساتھیوں، مسافروں اور جو تمہارے غلام ہیں سب ہی کے ساتھ اچھا سلوک کرو اور اللہ اچھا سلوک کرنے والوں کو دوست رکھتا ہے اور تکبر اور بڑائی کرنے والوں کو دوست نہیں رکھتا ''(النساء 4 : آیت 36) ❷ '' جو مصیبت تم پر آتی ہے تو وہ تمہاری اپنی حرکات کی وجہ سے ہوتی ہے (اللہ پھر بھی تمہاری) بہت سی غلطیوں کو معاف ہی فرما دیتے ہیں۔'' (الشوریٰ 42 :آیت30)❸ ہر شخص اپنے اعمال کا قرض دار(ذمہ دار) ہے۔''(المدثر 74: آیت 38) ﴿اسے اپنے گناہوں کا بدلہ ملنا ہے۔ کچھ دنیا میں مل جاتا ہے باقی زیادہ حصّہ آخرت میں ملتاہے﴾ ❹'' خشکی و تری میں لوگوں کے گناہوں کی وجہ سے فساد(بگاڑ) پھیل گیا ہے تاکہ انہیں ان کے اعمالِ بد کا مزہ چکھایا جائے شاید وہ باز آجائیں۔''(الروم 30 : آیت 41) ﴿وضاحت :- سب سے بڑا فساد یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کے ساتھ غیروں کو شریک کیاجائے اس کے احکام کو بالائے طاق رکھ کر زندگی گزاری جائے، حلال وحرام کی تمیز اٹھا دی جائے جس کے نتیجہ میں لوگوں کی جان ،مال اور عزت محفوظ نہیں رہتی اور ان کے برے اعمال کی وجہ سے اللہ تعالیٰ ان پر قحط سالی، مہنگائی، جنگ و جدال اور فتنہ و فساد کو مسلط کر دیتاہے تاکہ دنیاوی سزاؤں سے متاثر ہو کر لوگ اللہ کریم کی طرف رجوع کریں اور اپنے گناہوں سے تائب ہوں ﴾

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :-''جب لوگوں میں(آجکل کی طرح) بڑے بڑے گناہ ہونے لگتے ہیں تو اللہ تعالیٰ ایسی خطرناک بیماریوں میں مبتلا کر دیتے ہیں جو اُس سے پہلے نہیں ہوتی تھیں'' (ابن ماجہ) غور فرمایئے۔ اور روزانہ اپنا جائزہ لیں کہ آنکھ، کان، زبان ہاتھ اور پیر سے ایسے کون سے گناہ ہورہے ہیں جن کا قرض اتارنا پڑ رہا ہے اور ہم پر مصیبتیں کیوں آرہی ہیں؟ ان اصولوں کو روزانہ پڑھیں اور دیکھیں کہ آج کس اصول پر عمل نہیں ہو سکا۔ ابتدا میں مشکل ہو گی لیکن آخر کار اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی آسانی ہوتی چلی جائیگی۔

﴿مزید معلومات کیلئے پڑھیئے ہماری کتاب آپ ﷺ کے'' لیل و نہار حصہ دوم۔''﴾

کان کا بہنا

★ **کان کا بہنا :-** ❶ پھٹکری 20 گرام ، ہلدی ایک گرام دونوں کو باریک پیس کر بوتل میں رکھیں ۔جب ضرورت ہو پہلے کان کو پانی سے دھوئیں یا روئی سے صاف کریں اس کے بعد یہ سفوف معمولی سا کان میں ڈالیں ۔چند روز کے استعمال سے کان کا بہنا بند ہوجائیگا اور زخم اچھا ہو جائے گا۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

❷ سرسوں کا تیل 10 گرام میں رتن جوت (پنساری سے ملتی ہے) ایک گرام ڈال کر پکائیں،جب جلنے کے قریب ہو تو ٹھنڈا اور صاف کرکے بوتل میں رکھیں۔ کان کا بہنا ،کان میں درد، اونچا سنائی دینا ان سب حالتوں میں ایک قطرہ ڈالئے ۔

★ **کان کے درد کا علاج :-** ❶ ادرک کا رس یا شہد کان میں ایک قطرہ ٹپکانے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے اور کسک بھی ختم ہو جاتی ہے بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

❷ تلسی کے تیل کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے، بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی ❸ پیاز کا رس اور شہد ملا کر اس کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے کان کا درد ختم ہو جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

★ **کان میں اگر کوئی کیڑا چلا جائے :-** نیم گرم سرسوں کے تیل کے چند قطرے ڈالنے سے وہ مر جاتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

کلونجی ہر بیماری کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-'' کلونجی ہر بیماری کا علاج ہے سوائے موت کے۔'' (بخاری) کلونجی جسم کے کسی بھی حصہ میں واقع رکاوٹ (سدّے) کو دور کرتی ہے۔ تبخیری مادہ کو خارج کرتی، معدہ کو مضبوط کرتی ، حیض، دودھ اور پیشاب لاتی ہے اگر اسے پیس کر خالص سرکہ میں ملا کر کھایا جائے تو پیٹ کے کیڑے مرجاتے ہیں اور پرانے زکام میں مفید ہے۔ اس کو گرم کر کے سونگھنا بھی زکام میں مفید ہے۔ اس کا تیل گنج پر لگایا جائے

تو بال اگتے ہیں اور بال جلد سفید بھی نہیں ہوتے۔ اس کا نصف چمچہ پیس کر پانی کے ساتھ پینے سے بلغمی دمہ کو فائدہ ہوتا ہے۔گیس،زکام، فالج، لقوہ، آدھا سر کا درد، حافظہ کی کمزوری، چکر اور گھبراہٹ میں مفید ہے۔ شوگر کے مرض میں اس کے بہت فوائد ہیں یہ معدہ کی رطوبتوں کو اعتدال پر لاتی ۔ اسے پیس کر گرم پانی میں شہد کے شربت کے ساتھ پیا جائے تو گردہ اور مثانہ کی پتھری نکال دیتی ہے اس کو پیس کر دودھ میں ملا کر پینے سے یرقان میں فائدہ ہوتا ہے۔ اس کو مسلسل کھانے سے لقوہ اور فالج سے حفاظت ہوتی ۔ اس کو ابال کر پینے سے بواسیر دور ہو جاتی ۔ زیتون کے تیل میں ابلی ہوئی کلونجی چھان کر اس تیل کے چند قطرے کان میں ڈالنے سے سوزش ٹھیک ہو جاتی ہے۔ اس کا تیل ناک میں ڈالنا پرانے زکام میں مفید ہے۔ اس کے استعمال سے کھٹی ڈکاریں بند ہو جاتی ہیں۔ اس کا 3 گرام سفوف مکھن میں ملا کر چاٹنے سے ہچکی بند ہو جاتی ۔ پیشاب کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے۔ اس کے دھویں سے زہریلے کیڑے بھاگ جاتے ہیں۔ انہیں گرم کپڑوں میں رکھیں تو کیڑا نہیں لگتا۔ کلونجی نہار منہ خالص زیتون کے تیل کے ساتھ کھائی جائے تو چہرہ کا رنگ سرخ سفید ہو جاتا ہے۔ حافظہ اور یاد داشت کو بہتر بنانے کیلئے نہار منہ ایک چٹکی کلونجی (کم از کم 11 دانے) روزانہ کھائیں۔ طلبا کیلئے بہترین ٹانک (Tonic) ہے۔ ذہین بناتی ہے۔

﴿نوٹ:- اسکی عام خوراک ایک چٹکی (کم از کم 11دانے) ہے جو پانی کے ساتھ نگل لیں، کسی بھی کھانے کے بعد۔ اسے ہر عمر کے لوگ استعمال کر سکتے ہیں۔ جو ہر بیماری کا علاج ہے سوائے موت کے۔ اسے پیس کر کھانا زیادہ بہتر ہے۔﴾

★ **کلونجی گنج پن دور اور بال کالے کرنے کیلئے :-** ❶ کلونجی اور مہندی پیس کر خالص سرکہ میں حل کر کے سر پر ہر تیسرے دن ایک گھنٹہ کیلئے لگانا گنج کا مفید علاج ہے۔کم از کم 3 ماہ یکسوئی کیساتھ استعمال کریں۔ بالوں کو کالا رکھنے کیلئے کلونجی کے تیل سے روزانہ رات کو مالش کریں۔ ❷ بیری کے پتّے اور کلونجی کا لیپ گنج پر مسلسل کئی ماہ

لگائیں ❸ انڈوں کا تیل 2 بڑے چمچے، کلونجی باریک پسی ہوئی آدھا چمچہ، دونوں کو ملا کر سر پر اچھی طرح رگڑیں اور مالش کریں اس طرح مستقل کرنے سے گنج دور ہوجاتا ہے۔ یہ نسخہ اگر بال خورہ کیلئے بھی استعمال کیا جائے تو بہترین ہے۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی

★ **کلونجی کا سفوف :-** کلونجی کو بالکل باریک پیس کر رکھ لیں مرگی کے دورہ کے دوران اگر اس سفوف کو سُونگھائیں تو مریض بہت جلد ہوش میں آجاتا ہے۔ دائمی نزلہ، زکام ، ناک کا مستقل بند رہنا ،آدھے سر کا درد، ناک کا گوشت بڑھنا، ناک کے اندرونی زخم اور ناک سے بدبو آنا جیسے تمام امراض کیلئے کلونجی کا سفوف آدھا چائے کے چمچہ کو تازہ پانی کے ساتھ دن میں 2 بار کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی افاقہ ہوگا۔

★ **کلونجی کی چائے :-** کلونجی ایک چائے کا چمچہ ایک کپ پانی میں ابال کر اور چائے کی طرح دن میں 2 بار پیئیں۔ یہ کلونجی کی چائے تمام امراض کے لئے مفید ہے مثلاً :- ❶ سخت سے سخت الرجی (یعنی ہلکی سی دھول مٹی ، جگہ کی تبدیلی، خوشبو ، رنگوں اور کھانے پینے کے اثرات سے ہونے والی الرجی)۔ ❷ دماغ کی کمزوری اور بھول کی بیماری۔ ❸ اعصابی کمزوری اور پٹھوں کے کھچاؤ۔ ❹ دائمی نزلہ اور ناک سے پانی بہنا۔

★ **نمونیہ کا علاج :-** سیاہ مرچ 21 عدد گندم کے آٹے کی بھوسی، میتھی دانہ اور ملٹھی ایک ایک بڑا چمچہ سب کو 2 گلاس پانی میں جوش دیں جب آدھا رہ جائے تو چھان کر ایک چمچہ شہد ملا کر دن میں 2 بار 7 دن تک لگا تار پلائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ بہت جلد نمونیہ سے نجات مل جائے گی۔

★ **ذیابیطس کیلئے :-** کلونجی کے 11 عدد دانے روزانہ صبح کے وقت نگل لیا کریں۔ شوگر اور تمام بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔

★ **گردن توڑ بخار :-** کلونجی کے تیل کی بھاپ لیں اور ایک چٹکی کلونجی صبح اور ایک چٹکی شام پانی کے ساتھ لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ جلد فائدہ ہو گا۔

★ **ہاتھ پاؤں سے زیادہ پسینہ آنے کا علاج :-** ❶ بیری کے پتّے پیس کر پاؤں پر لگائیں۔ ❷ کیکر کی پتیاں خشک باریک پیس کر ہتھیلی اور تلووں پر ملیں

❸ پھٹکری پانی میں گھول کر اس سے ہاتھ کی ہتھیلیوں اور تلووں کو دھوئیں

❹ بینگن کا پانی نکال کر ہتھیلیوں اور تلووں پر لگانے سے بھی پسینہ نکلنا کم ہو جاتا ہے

کمر کا درد، عرق النساء، بازؤں کی تکالیف کا علاج

❶ ہر قسم کی تکلیف کیلئے درد کی جگہ پر دایاں ہاتھ رکھ کر پہلے 3 بار

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ پڑھ کر 7 مرتبہ یہ دعا پڑھیں :

اَعُوْذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَ قُدْرَتِهٖ مِنْ شَرِّ مَآ اَجِدُ وَاُحَاذِرُ

(ترجمہ)''میں اللہ تعالیٰ اور اس کی قدرت کے ذریعہ موجودہ بیماری اور آئندہ کے اثرات کے شر سے پناہ چاہتا ہوں۔'' (مسلم)

❷ بار بار سورۂ فاتحہ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ کے ساتھ پڑھ کر تکلیف کی جگہ پر دم کریں۔

کنپھیڑ (گلے کا درد اور ورم) کا علاج

❶ اس مرض میں کان اور حلق کے درمیان درد کے ساتھ سوجن ہو جاتی ہے اور بخار بھی، کھانا نگلنے میں دشواری ہوتی ہے اس کا علاج یہ ہے کہ 2 بڑے چمچے اسپغول کی بھوسی پانی میں 15 منٹ بھگو کر سوجن کی جگہ صبح و شام لیپ کریں ❷ سورۂ فاتحہ مع بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ 7 بار پڑھکر ہر نماز کے بعد دم کریں۔''یہ سورۂ شفا بھی ہے۔''(دارمی) ❸ 5 گرام املتاس کی پھلی کا گودا ، آدھا لیٹر پانی میں جوش دے کر غرارہ کریں۔❹ ارہر کی پتیاں یا ارہر کی دال پانی میں جوش دے کر اس پانی سے غرارہ کریں❺ تلوں کا تیل ہلکا گرم کر کے کان میں ٹپکانا بھی اس بیماری کے ورم میں مفید ہے

کھانا اعتدال سے کھائیں

تھوڑی بھوک باقی ہو تو کھانا چھوڑ دیں اور اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ کہہ کر اٹھ جائیں کھانا شروع کرنے سے پہلے بِسْمِ اللّٰهِ ضرور پڑھیں۔ یہ چیزیں بہت کم کھائیں (ہفتہ میں 4 بار) بکرے کا گوشت، پورا انڈہ (ہفتہ میں صرف 2 عدد)، چینی سے بنی ہوئی چیزیں ٹافیاں، مٹھائی

پراٹھا، تلی ہوئی چیزیں، زیادہ مٹھاس کے پھل مثلاً کھجور، آم، کیلا وغیرہ کم کھائیں۔

ہفتہ میں زیادہ سے زیادہ 3 بار۔ رات کا کھانا جلد کھالیں اور ہضم کر کے سوئیں

کھانسی اور حلق کی بیماریوں کا علاج

❶ خالص شہد کھانسی کا بہترین علاج، گلے کی خرابیوں کی دوا اور جراثیم کے خلاف جسم کو قوت مدافعت مہیا کرتا ہے۔❷ کھانسی اور کالی کھانسی کے مریض دن میں کئی بار شہد چاٹیں۔❸ شہد اور ادرک کالی کھانسی کا علاج ہیں۔ خشک ادرک (سونٹھ) پیس کر اسے شہد پر چھڑک کر اس مرکب کو روزانہ 7 دن تک صبح و شام چاٹیں۔ یہ ہر قسم کی کھانسی کے لئے مفید ہے۔ ❹ میٹھے انار کا جوس نکال کر اسے پر پکائیں۔ جب وہ گاڑھا ہو جائے تو مریض کو بار بار چٹائیں۔ یونانی طب کا ایک مرکب ''جوارش انارین'' کے نام سے ملتا ہے اس میں شہد ملا کر بار بار چٹانا بھی مفید ہے۔

❺ کیلے کے درخت کا پتا سکھا کر توے پر رکھ کر جلائیں پھر اس راکھ کو شہد میں ملا کر کھانسی کے مریض کو بار بار چٹائیں۔

کیا ہم حلال گوشت کھاتے ہیں ؟؟؟

آج کل مذبح خانوں میں ذبح کرنے کا طریقہ کچھ اس طرح ہے :-

❶ جانوروں کو قبلہ رخ نہیں لٹاتے بلکہ اکثر اوقات بڑے جانور مثلاً گائے اور بھینس وغیرہ کو کھڑے کھڑے ہی قتل کر دیا جاتا ہے۔جو جانور قابو میں نہیں آتا ہے اسے زخمی کر کے قتل کر دیا جاتا ہے۔❷ چھری پھیرتے ہی گردن کو موڑ کر جانور کا منکا (گردن) توڑ دیتے ہیں اور پھر حرام مغز کو بھی فوراً ہی مکمل کاٹ دیتے ہیں جسکی وجہ سے کافی خون جسم کے اندر ہی رہ جاتا ہے۔ یہ تمام کام غیر اسلامی ہیں۔

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :-''چھریوں کو تیز کرو اور ذبیحہ کو آرام پہنچاؤ ،چھری پھیرنے میں جلدی کرو اور چھری کو جانور سے چھپاؤ''(احمد) کوشش کریں آپ چھری خود پھیریں

یا کم از کم اپنے سامنے چھری پھروائیں۔ اس طرح کہ چھری پھیرنے والا زور سے پڑھے بِسۡمِ اللّٰہِ وَ اللّٰہُ اَکۡبَرُ۔ اطمینان کر لیں کہ چھری کی دھار (استرے کی طرح) تیز ہو کہ ایک ہی مرتبہ میں جانور ذبح ہوجائے یعنی چھری بار بار نہ چلانی پڑے۔

❸ مذبح خانہ میں زیادہ تر ذبح کرتے وقت بِسۡمِ اللّٰہِ وَ اللّٰہُ اَکۡبَرُ نہیں پڑھتے بلکہ گالیاں دیتے ہوئے اور گانے سنتے ہوئے جانور قتل کر دیتے ہیں۔❹ کبھی کبھار مردہ جانور کا گوشت بھی فروخت کر دیا جاتا ہے۔❺ اسکے علاوہ بیمار جانوروں کا گوشت فروخت کرنا ایک عام بات ہے جس سے خطرناک بیماریاں پیدا ہو رہی ہیں۔ (سب سے بہتر ہے کہ آپ سبزی خور(Vegetarian) بن جائیں۔ گوشت کا نعم البدل انڈہ کی سفیدی ہے۔بہت سے انسان گوشت بالکل نہیں کھاتے اور وہ زیادہ صحت مند رہتے ہیں۔

❻ مذبح خانہ میں چھری پھیرنے کے بعد جانور کے ٹھنڈا ہونے کا انتظار نہیں کرتے اسلئے اپنے قصائی پر زور دیں کہ وہ صحت مند جانوروں کو خود لا کر شرعی طور پر آپکے سامنے ذبح کرے اور آپ دینی و فلاحی تنظیموں کو بھی بتائیں کہ وہ اس اہم مسئلہ پر توجہ دیں اور مسلمانوں کو حرام گوشت سے بچائیں ۔ چند لوگ ملکر بھی جانور خرید کر خود ذبح کریں اور آپس میں گوشت تقسیم کر لیں۔❼ چند قصائی اپنی دکان پر جانور لا کر آپ کے سامنے اسلامی طریقہ سے ذبح کر دیتے ہیں اور بازار کی قیمت پر ہی گوشت تول کر دیتے ہیں کم از کم آپ یہ ضرور کریں۔ حرام کمائی سے بچنے کے ساتھ ساتھ حرام کھانوں سے بچنا بھی انتہائی ضروری ہے۔ کم از کم زندگی میں ایک دفعہ مذبح خانہ میں جا کر خود دیکھیں اور تصدیق کریں اور اپنا مشاہدہ اپنے جاننے والوں کو بتائیں

❽ یقین رکھیئے اگر آپ کوشش کریں گے تو اللہ کی مدد ضرور آئے گی اور یہ کام جلد ہی آسان ہو جائیگا۔فرمان الٰہی ہے :-

وَ مَنۡ یَّتَّقِ اللّٰہَ یَجۡعَلۡ لَّہٗ مِنۡ اَمۡرِہٖ یُسۡرًا ۝

(ترجمہ)''جو (بھی) اللہ سے ڈریگا تو اللہ اسکا کام آسان بنا دیگا۔''(الطلاق 65 : آیت 4)

گردہ کا درد۔ علامت اور اس کا علاج

مریض اپنی کمر میں ریڑھ کی ہڈی کی طرف گردہ کے مقام پر درد محسوس کرتا ہے۔

❶ کالی مرچ 5 عدد کا سفوف بنا لیں اور اس کو ایک انڈہ کی زردی میں اچھی طرح ملالیں اور تھوڑی سی ہلدی بھی ملائیں۔ یہ لیپ کمر پر درد کی جگہ پر لگائیں اِنۡ شَآ ءَ اللّٰہُ تَعَالٰی درد میں افاقہ ہوگا۔❷ 20 گرام زیرہ سفید 10 گرام زیرہ سیاہ 5 گرام کالا نمک ملا کر پیس کر اس میں تھوڑا سا شہد ملالیں۔ یہ معجون 3 گرام ہر گھنٹہ بعد کھائیں اِنۡ شَآ ءَ اللّٰہُ الۡعَزِیۡزُ گردہ کے درد سے جلد نجات مل جائے گی۔

❸ مولی اور اسکے پتے، کھیرا، ککڑی، خربوزہ، تربوز کثرت سے کھائیں۔

❹ انڈہ کی زردی کا لیپ درد گردہ کیلئے مفید ہے۔ ایک انڈہ کی زردی اور تھوڑی سی پسی ہوئی ہلدی ایک تانبے کی طشتری میں ڈال کر معمولی گرم کریں اور ایک کپڑے پر لگا کر گردہ کے مقام پر لگائیں۔اِنۡ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہو گا۔

❺ خربوزہ کے بیج ایک چٹکی روزانہ کھا کر پانی پی لیں۔

★ **گردہ اور مثانہ کی پتھری :-** ❶ روزانہ دن میں ایک بار کھانے کے بعد 10 قطرے کلونجی کا تیل ایک چمچہ شہد نیم گرم پانی میں ملا کر پی لیں۔❷ گردہ میں پتھری کی شکایت میں تلسی کے پتّوں کا رس اور شہد 6 ماہ تک روزانہ باقاعدگی سے پیا جائے تو پتھری ٹوٹ کر پیشاب کے ذریعہ خارج ہوجاتی ہے۔❸ بعد نماز فجر، سونف اور ثابت دھنیا ہر ایک 25 گرام ایک لیٹر پانی میں بھگو دیں۔ شام کو چھان کر اسی پانی میں ایک چمچہ شہد گھول کر پی لیں ۔ ایک بار میں نہ پیا جائے تو وقفہ وقفہ سے ایک ایک گلاس کر کے پیئیں اسی طرح شام کو بھگو کر صبح تیار کر کے پیئیں۔ اس سے پیشاب کھل کر آئیگا اور پتھری نکل جائیگی۔ اِنۡ شَآ ءَ اللّٰہُ الۡعَزِیۡزُ۔ ❹ نماز فجر سے پہلے آدھا چمچہ کلونجی اور 2 چمچہ شہد گرم پانی میں حل کر کے روزانہ نہار منہ استعمال کریں۔❺ روزانہ کم

از کم 10 گلاس پانی پئیں جس میں 2 گلاس صبح نہار منہ اور باقی دن بھر میں ﴿چائے اور مشروبات اس کے علاوہ ہیں﴾ ❻ کلونجی ،شہد ،خربوزہ اور کھیرا کا استعمال زیادہ کریں۔

گندم کی بھوسی (Wheat Fibre) سے علاج

اسے پانی میں ابال کر چائے کی طرح پینے سے سینہ پر جما ہوا بلغم نکل جاتا ہے۔ یہ پرانی کھانسی میں بھی بہت فائدہ مند ہے۔ اس کو آٹے میں شامل کرنے سے قبض دور ہوتا ہے۔ نزلہ زکام میں بھوسی کو جوش دے کر پلانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ نظام ہضم درست رہتا ہے۔ شوگر، بڑی آنت، السر، بلڈ پریشر، کینسر کے مریضوں کیلئے نہایت مفید ہے۔نقصان دہ کولسٹرول LDL کوکم کرتا ہے۔
ترکیب استعمال:- 3 چمچے پانی کے ساتھ صبح و شام لیں (اب یہ بازار میں ملتی ہے) یا آٹے میں ملا کر روٹی پکوائیں۔

گندے اور شیطانی خیالات کا آنا

اس قسم کے خیالات شیطان دل میں ڈالتا ہے جس سے خطرناک نتائج مثلاً دنیا حاصل کرنے کی ہوس دوسروں کا حق مارنا ،خودکشی کا ارادہ کرنا وغیرہ دل میں آتے ہیں ۔
مریض یاکوئی اور ہر نماز کے بعد یہ دعا بار بار روزانہ پڑھے:-

اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ مِنْ ھَمْزِہٖ وَ نَفْخِہٖ
وَ نَفْثِہٖ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ

(ترجمہ)'' میں شیطان مردود کے پاگل بنانے، تکبراور وسوسہ سے اللہ ربّ العزّت کی پناہ چاہتا ہوں۔گناہ سے بچنے اور نیکی کرنے کی طاقت صرف اللہ تعالیٰ ہی کی مدد سے ہے''(مشکوٰۃ)۔ اللہ سے خلوص دل سے دعائیں مانگیں کہ اس مرض سے نجات دے۔
دوسرے برے خیالات کے آنے (مثلاً کسی کوقتل کرنا، کسی کی عزت پر ہاتھ ڈالنا، چور یا ڈاکو بننا وغیرہ) کا بھی یہی علاج ہے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ جلد فائدہ ہوگا۔ نماز پابندی کے ساتھ (وقت پر باجماعت) ضرور پڑھیں اور مسجد جاتے اور واپس آتے وقت بھی اللہ

تعالیٰ کا ذکر کرتے رہیں۔ مریض کیلئے بہترین ذکر لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ ہے حدیث نبوی ﷺ کے مطابق یہ ذکر 99 بیماریوں کا علاج ہے جس میں سب سے ہلکی بیماری فکر و پریشانی ہے۔ (طبرانی)

گوشت سے علاج

آپ ﷺ نے فرمایا:- ❶'' دنیا اور جنت کے رہنے والوں کے کھانوں کا سردار گوشت ہے۔'' (ابن ماجہ) ❷ ''سب سے اچھا گوشت (بکرے کی) پشت کا ہوتا ہے۔'' (بخاری) ❸ مرغی کا گوشت حافظہ کو بڑھاتا اور دماغ کو تیز کرتا ہے یہ پیٹ کے درد کیلئے بھی مفید ہے۔گوشت کم سے کم مقدار میں استعمال کریں۔❹ مرغی کی کھال اتار کرگرم گرم گوشت سانپ کے کاٹنے کی جگہ پر رکھنے سے درد ختم ہو جاتا ہے۔

گوشت کا نعم البدل

❶ سویابین کی پھلی، مچھلی، گوشت اور انڈہ کا بہترین نعم البدل ہے۔ اسلئے سویابین کی پھلی زیادہ استعمال کریں۔❷ انڈہ کی سفیدی بھی کافی حد تک گوشت کا نعم البدل ہے۔
2 انڈوں کی صرف سفیدی روزانہ کھائیں۔ زردی نہ کھائیں۔ ❸ مسور کی کالی دال (ملکہ مسور) گوشت کا بہترین نعم البدل ہے۔گوشت اعتدال کے ساتھ اور دالیں اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی صحت اچھی رہے گی۔

گھریلو علاج

★ **اُمّ العلاج :-** ❶ کھانا کم کھائیں، وزن اورکولسٹرول مناسب رکھیئے۔
❷ روزانہ 10 گلاس پانی پیجئے ترجیحاً ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔❸ صبح ایک گھنٹہ سیرکریں۔
★ **انگلیوں کے پھولنے کا علاج:-** سردیوں میں بعض آدمیوں کے ہاتھ کی انگلیاں ٹھنڈا پانی لگنے سے سوج جاتی ہیں اور ان میں کھجلی ہوتی ہے۔ یہ شکایت عورتوں کو زیادہ ہوتی ہے۔ اس شکایت کو دور کرنے کیلئے نمک اور گیہوں کی بھوسی یا شلجم یا چقندر کے

جوشاندہ سے انگلیوں کو دھولیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔

★ **ادرک سے پانی کی صفائی:-** پانی کی صفائی کیلئے رات میں کسی برتن کو بھر کر تازہ ادرک کے لچھے ڈال دینے سے پانی صاف اور جراثیم سے پاک ہوجاتا ہے۔

★ **الرجی سے نجات کا قدرتی طریقہ:-** ❶ جسم کی قوت مدافعت بڑھانے کیلئے کچی پیازاور کھٹے پھل مثلاً کینو، مالٹا، لیموں اور چکوترا کا باقاعدگی سے استعمال مفید ہے۔ ان کے استعمال سے ناک کی اندرونی جھلّی کے خلیات مستحکم ہوکر الرجی کے اسباب کنٹرول میں رکھتے ہیں۔❷ ایک پیالی نیم گرم پانی میں چوتھائی چائے کا چمچہ سادہ نمک اور ایک چٹکی میٹھا سوڈا اچھی طرح گھول کر یہ پانی چلو میں لے کر انگلی سے ایک نتھنا بند کر کے دوسرے میں کھینچئے یہاں تک کہ وہ حلق میں پہنچ جائے، یہی عمل دوسرے نتھنے میں کریں ❸ نیم کے صاف پتوں کے جوشاندہ میں نمک ملا کر نتھنے دھوئیں۔

★ **اگر کوئی مٹی کا تیل پی لے:-** ❶ مٹی کا تیل زہر نہیں ہے۔ گھبرایئے نہیں، الٹی کرنے یا کرانے کی کوشش نہ کریں اس طرح کرنے سے تیل حلق میں آ کر واپس پھیپھڑوں میں جا سکتا ہے جس سے نمونیہ ہوسکتا ہے۔ معدہ میں اگر تیل چلا جائے تو اتنا نقصان دہ نہیں جتنا پھیپڑوں میں جانے سے۔ ❷ مریض کو سونے نہ دیں۔
❸ پسلی اگر چلنے (حرکت کرنے لگے) تو نمونیہ کا خطرہ زیادہ ہے لہٰذا فوراً ہسپتال لے جائیں۔❹ پھیپھڑوں کے ایکسرے کرائیں۔ ❺ ڈبل روٹی یا روکھی روٹی کھلائیں تاکہ معدہ میں جا کر تیل کے ساتھ مل کر اثرات کم کر دے پانی یا شربت نہ دیں جب تک مریض خود نہ مانگے اور اگر دیں تو بہت ہی کم۔

★ **آگ یا کسی گرم چیز سے جلنے پر یہ دعا پڑھیں :-** رسول اکرم ﷺ نے ایک صحابی پر مندرجہ ذیل دعا پڑھ کر دم کیا تھا :

اَذْهِبِ الْبَاْسَ رَبَّ النَّاسِ وَ اشْفِ اَنْتَ الشَّافِيْ لَا شَافِيْ اِلَّا اَنْتَ

(ترجمہ)'' سب لوگوں کے رب، آپ تکلیف کو دور کردیں آپ شفادیں آپ کے سوا

کوئی شفادینے والا نہیں ہے''(نسائی) نبی کریم ﷺ نے فرمایا :-'' جب کہیں آگ لگی دیکھو تو اَللّٰہُ اَکْبَرُ، اَللّٰہُ اَکْبَرُ کہنے سے آگ (جلد ہی) بجھ جاتی ہے۔ (طبرانی)

★ **آگ سے جلنے اور تیزاب سے جھلسنے والے داغ کیلئے :-**
❶ ایک پاؤ سرسوں کے تیل میں آدھا پاؤ گڑ ملاکر ہلکی آنچ پر پکائیں گڑ جل کر سیاہ کوئلہ بن جائے تو اتار لیں۔ گڑ نکال کر پھینک دیں تیل کسی بوتل میں محفوظ کر لیں۔ رات کو سوتے وقت تیل داغ پر لگائیں۔ صبح دھولیں ایک ماہ کے استعمال کے بعد داغ ختم ہو جائینگے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ❷ پھول کتھا (پان والوں سے ملتا ہے) لگانے سے بھی داغ مٹ جاتے ہیں صبح وشام ایک ایک بار لگائیں۔

★ **آنکھوں کا علاج :-** چہرہ کے امراض میں پھولی اور تھکی آنکھیں، جھریاں، کیلیں، مہاسے، خشک اور چکنی جلد قابل ذکر ہیں۔ ان کیلئے کھیرا، لیموں، پپیتا، بادام اور گاجر مفید ہے مثلاً آنکھیں تھکی اور سوجی ہوئی ہوں تو اطمینان سے لیٹ کر کھیرے کے قتلے ان پر جمادیں یا پھر تازہ پپیتا کی قاشیں یا آلو کے ٹکڑے اس مقصد کے لئے استعمال کریں آدھا گھنٹہ بعد صاف ٹھنڈے پانی سے آنکھیں دھولیں۔

★ **آنکھوں کی کھجلی کیلئے :-** نیم گرم دودھ روئی کیساتھ لگائیں۔

★ **آنکھ کے دکھنے کا علاج :-** 2 گرام سہاگہ اور 4 گرام ثابت ہلدی کو 2 کپ پانی میں ابالیں۔ چھان کر صاف کپڑے کو بھگو کر آنکھ کی سکائی کریں۔

★ **آواز کے بیٹھ جانے کا علاج :-** 12 گرام جَو کو بھون لیں پھر اس بھنی ہوئی جَو کو دن میں 3 بار چبائیں اس سے آواز ٹھیک ہوجاتی ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

★ **بدہضمی کا علاج :-** حلق میں اچھی طرح انگلیاں ڈال کر قے کریں پھر ادرک کا رس آدھا چمچہ اور شہد ایک چمچہ کھائیں۔

★ **بھوک کی کمی کا علاج :-** کھانا اچھی طرح ہضم نہ ہوتا ہو یا غذا کی نالی میں جلن اور گیس کی شکایت ہو تو صبح ناشتہ کرنے کے بجائے250 گرام بیر یا سیب کھائیں۔ نظام ہضم کی تمام شکایات دور ہو جائیں گی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ **بلغم اور کھانسی کا علاج :-** مزاج بلغمی ہو یا بلغم کی وجہ سے تکلیف رہتی ہو تو روزانہ 11 دانہ منقیٰ کے بیج نکال کر 11 دانہ کالی مرچ کے ساتھ کھالیں چند دن میں بلغم ختم ہوجائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی

★ **بچھو کا کاٹنا :-** ہینگ ،لہسن اور گندھک ہم وزن لیکر پانی میں پیس کر لیپ بنا کر بچھو کے کاٹنے کی جگہ پر اور اس کے چاروں طرف لگائیں۔

★ **برص ،جذام اور جلد کی تمام بیماریوں کیلئے :-** سیاہ چھوٹی ہڑ پسی ہوئی ناشتہ کے بعد روزانہ 3 گرام پانی کے ساتھ کھائیں ترش اور قابض چیزوں سے پرہیز کریں حاملہ عورتیں نہ کھائیں ۔

★ **برائے اولاد :-** (اگر مرد کمزور ہو) روزانہ 5 بجے شام 7 اچھی اور صاف کھجوریں اچھی طرح پانی سے دھوکر ڈیڑھ پاؤ دودھ میں بھگو دیں ۔ رات 10 بجے خوب پکائیں پھر مزید ایک پاؤ دودھ ملاکر کھجوریں کھاکر دودھ پی لیں۔ بیوی کے ایام سے فراغت کے ایک ہفتہ بعد رات کے آخری حصہ میں بیوی سے 3 یوم ملیں باقی ایام نہ ملیں یعنی مہینہ میں صرف 3 دفعہ ملئے۔ 3 ماہ تک یہ عمل کیجئے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی امید برآئیگی بشرطیکہ دونوں میاں بیوی پانچوں نمازیں وقت پر پڑھیں اور ہر نماز کے بعد اللہ کریم سے دعا بھی مانگتے رہیں۔انڈہ، مچھلی، گوشت کا اعتدال سے استعمال کیجئے اور کھٹی چیزوں کا استعمال نہیں کریں۔

★ **بے ہوشی:-** ❶ پیاز کے 4 ٹکڑے کر کے بے ہوش شخص کو سنگھانے سے بے ہوشی دور ہو جاتی ہے۔ ❷ پسی ہوئی کالی مرچ سنگھانے سے بے ہوش شخص کو متعدد بار چھینکیں آتی ہیں اور وہ ہوش میں آجاتا ہے۔

★ **بواسیر کے مسوّں پر:-** پیپل اور نیم کے پتوں کا لیپ لگائیں۔

★ **بچہ کی پیدائش کے بعد:-** روزانہ دن میں 7 عدد کھجور کھانے سے نفاس کے خون کی تکالیف کم ہوجاتی ہیں ۔ کھجور رگوں کی کھچاوٹ اور درد کو رفع کرتی ہے ۔

بہترین غذا بھی ہے فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ) ''کھجور کے تنے کو پکڑ کر ہلاؤ۔ تجھ پر تازہ پکی کھجوریں گر پڑیں گی۔'' (مریم 19 : آیت 25)۔ اللہ تعالیٰ نے مریم علیہا السلام کو عیسیٰ علیہ السلام کی پیدائش کے وقت کھجوریں کھانے کا حکم دیا تھا جس سے پیدائش کا عمل آسان ہو گیا تھا اور اس عمل سے طاقت بھی آتی ہے۔

★ **پیٹ کے کیڑوں کیلئے :-** اجوائن شہد میں ملا کر چاٹیں یا سفید زیرہ کا جوشاندہ پئیں۔

★ **پھپھوندی (خشکی) :-** بیری کے پتّے اور کلونجی کا لیپ بنا کر جہاں بالوں میں تکلیف ہو وہاں پر لگائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔

★ **پیشاب کا رک جانا:-** پیشاب بہت کم مقدار میں جلن کے ساتھ آتا ہو یا کبھی بند ہوجائے یا اٹک رہا ہو تو یہ علاج کریں۔ ❶ گرم دودھ میں شہد اور خالص گھی ڈال کر پئیں ❷ تازہ لسی میں گڑ ملا کر پئیں۔ ❸ رات کو 125 گرام گیہوں پانی میں بھگو کر رکھیں اور صبح انہیں پیس کر شہد ملا کر کھانے سے پیشاب کھل کر آتا ہے۔ ❹ 125 ملی لیٹر دودھ میں ایک گرام میٹھا سوڈا ملا کر دن میں 2 بار پینے سے پیشاب کھل کر آتا ہے اور پیشاب کی جلن میں افاقہ ہوتا ہے۔

★ **پیشاب میں جلن:-** بھنڈی کھانے سے پیشاب کی جلن دور ہوتی ہے پیشاب کھل کر صاف آتا ہے کچّی بھنڈی کھانے سے یا سبزی بنا کر کھانے سے جسم کو بہت فائدہ ہوتا ہے۔ بھنڈی مردانہ طاقت کیلئے بھی بہت مفید ہے۔

★ **پیشاب کا بار بار آنا :-** کالے تِل، اجوائن اور گڑ ہم وزن لیکر معجون بنالیں سوتے وقت 6 گرام پانی کیساتھ کھالیں۔

★ **پیٹ کی جلن :-** کھجور 7 عدد رات کو پانی میں بھگودیں صبح مسل کر شہد ملا کر روزانہ 7 دن تک پینے سے پیٹ کی جلن ختم ہوجاتی ہے۔

★ **پھٹی ہوئی ایڑیوں کیلئے :-** 4 چمچہ گلیسرین میں ایک لیموں کا رس ، 2 چٹکی

پسی ہوئی پھٹکری ملائیں اور دن میں 2 باراورایک بار سوتے وقت ایڑیوں پر لگائیں۔

★ **پسینہ کا زیادہ آنا :-** بغل میں زیادہ پسینہ آرہا ہوتو ایک ٹی بیگ یا چائے کی پتی ایک چمچہ ایک پیالی کھولتے پانی میں ڈال کر ٹھنڈا ہونے کے بعد چائے کا یہ پانی کسی نرم کپڑے سے یا پھر ٹی بیگ ہی بغل میں چند منٹ ملتے رہیے۔ اس عمل سے کھلے مسامات تنگ ہوجائیں گے اور پسینہ کی کثرت سے نجات مل جائے گی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ۔ پیروں میں کثرت سے پسینہ آنے کی صورت میں نصف کلو کھولتے پانی میں 5 ٹی بیگس ڈالیئے اور ٹھنڈا ہونے کے بعد اپنے پاؤں اس پانی میں 20 منٹ تک ڈبو کر رکھیئے۔ چائے کا یہ پانی 3 روز تک کام آ سکتا ہے۔

★ **پھوڑے اور پھنسیوں کا علاج :-** ❶ السی بقدر ضرورت پانی میں پیس کر لیپ بنائیں اور پھوڑوں پر لگائیں۔ پھوڑا بغیر نشتر لگائے پھٹ جائیگا۔❷ پھوڑے پر کالا زیرہ پانی میں پیس کر لگانے سے اچھا ہوجاتا ہے۔

★ **پیٹ کا بھاری پن :-** ❶ کھانا کھانے کے بعد لیموں کے رس میں بھیگی ہوئی سونف 2 چمچے کھانے سے پیٹ کا بھاری پن دور ہوجاتا ہے اور بھوک خوب لگتی ہے اور قضائے حاجت بھی صاف آتی ہے۔ ❷ ایک چمچہ سفید زیرہ بھون کر پیس لیں اس کو ایک چمچہ شہد میں ملاکر کھانا کھانے کے بعد چاٹیں کھٹی ڈکار میں مفید ہے ۔

★ **تلّی کا بڑھ جانا :-** ❶ بقدر ضرورت کچا پپیتا کے چھوٹے ٹکڑے کرکے جامن کے سرکہ میں ڈال کر رکھیں 5 گرام ٹکڑوں (سرکہ والے) پر نمک چھڑک کر صبح کے وقت کھا لیں یا کچا پپیتا کے ٹکڑوں پر نمک چھڑک کر کھائیں۔ تلّی کیلئے بہت فائدہ مند ہے۔ ❷ سبز کریلہ کوٹ کر اسکا رس نچوڑ لیں اور چائے کا ایک چمچہ دن میں3 مرتبہ4 قطرے کلونجی کے تیل کے ساتھ ملا کر پئیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ افاقہ ہوگا۔

★ تھوک کا بار بار آنا :- جامن خوب کھائیں جامن کے پتّوں کا جوشاندہ بنائیں اور اس نیم گرم جوشاندہ سے غرارہ کریں۔

★ جسم سے کانٹا نکالنا :- اگر جسم میں کانٹا چبھ جائے اور نہ نکلے، تو تھوڑی سی پھٹکری

انڈہ کی سفیدی میں ملا کر اُس جگہ باندھ دیں جہاں کانٹا پیوست ہوا ہو۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی تھوڑی دیر میں باہر نکل آئے گا۔

★ جذام :- مہندی کے 40 پتے 2 پیالی پانی میں ابالیں جب ایک پیالی رہ جائے تو چھان کر ہر روز پئیں مفید ہے۔

★ جنون :- جنون اکثر پیٹ کی مسلسل خرابیوں کی وجہ سے بھی ہوتا ہے اور یہ خرابیاں زیادہ تر بناسپتی گھی کے استعمال سے پیدا ہوتی ہیں۔ اسلئے کھانا تیل میں پکائیں۔ اس مرض کی وجہ سے آنکھوں میں سرخی پیدا ہو جاتی ہے اور لوگ سمجھتے ہیں کہ آسیب یا جن کا اثر ہے۔ بسا اوقات ایسا مریض اپنے ہوش میں نہیں رہتا تو جو باتیں دماغ میں پہلے گزر چکی ہیں وہ بھی دہرانے لگتا ہے۔ کسی پر آسیب یا جن کے اثر کی آسان پہچان یہ ہے کہ اسکی آنکھیں دائیں بائیں چلتی ہیں، جس طرح ایک کلاک کا پنڈولم چلتا ہے۔ پیٹ کی تمام بیماریوں کا واحد علاج پیٹ کی صفائی ہے۔ کالی ہڑ کا موٹا موٹا سفوف 7 گرام سوتے وقت کھائیں اور شہد کے ساتھ ایک پاؤ گرم دودھ پئیں
اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ جلد صحت ہو جائے گی۔ مستقل طور پر ہر شخص سوتے وقت کھا سکتا ہے اور مقدار اپنی ضرورت کے مطابق کم زیادہ کرسکتا ہے۔ ابلا ہوا کھانا کھائیں یہ سب سے بہتر ہے یا پھر کنولا آئل میں پکائیں۔

★ **جوڑوں کے درد کے لئے :-** گھیکوار کا گودا ایک چمچہ روزانہ کھائیں۔ یہ پودہ نرسری (پودے والوں) سے مل جاتا ہے۔

★ **چوٹ لگنا :-** 3 گرام پسی ہوئی ہلدی ایک بڑا گلاس نیم گرم دودھ میں ملا کر پئیں۔

★ **چہرہ کی جھریوں کے لئے :-** سونے سے پہلے چہرہ پر روغن بادام ہلکا لگا کر اوپر سے مندرجہ ذیل لیپ آنکھوں کے اطراف ہلکا ہلکا لگائیں:- خوبانی کا گودا 2 چائے کے چمچے میں خوبانی کی گری پسی ہوئی ایک چائے کا چمچہ اور پسے ہوئے بادام ایک چائے کا چمچہ ان سب کا لیپ بناکر استعمال کریں۔ پھر صبح سادہ پانی سے دھولیں۔ تازہ خوبانی کی جگہ خشک بھی استعمال کی جاسکتی ہے لیکن اسے پانی میں خوب بھگو کر

استعمال کریں۔ ناقص غذا، غصہ اور دھوپ سے بچیں اور سبزیاں مثلاً گاجر اور شلجم زیادہ استعمال کریں۔ 2 بڑے چمچے شہد میں ایک لیموں کا رس ملا کر روزانہ چہرہ پر لیپ کریں۔ 15 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھولیں۔ 8 گھنٹے سوئیں نہ کم نہ زیادہ۔ گھی کی جگہ مکئی کا تیل(Corn Oil) استعمال کریں۔

★ **چہرہ کے دھبوں، کیل اور مہاسوں کیلئے :-** پہلے چہرہ کو ڈیٹول صابن سے دھوئیے اگر آپ اس صابن سے الرجک (Allergic) نہ ہوں۔ پھر ابٹن خالص عرق گلاب میں ملاکر روزانہ مطلوبہ جگہ پر رات سوتے وقت لگائیں اور صبح دھولیں ۔ جلد کو خوبصورت بھی بناتا ہے۔ روزانہ 10 گلاس پانی پئیں ، انڈہ اور گوشت بہت ہی کم کھائیں ۔سبزیاں اور دالیں زیادہ استعمال کریں ۔ یاد رکھئے پرہیز علاج سے بہتر ہے ۔

★ **چاقو یا کسی اور چیز سے کٹ جائے:-** ململ پر شہد لگا کر زخم پر لگائیں ۔

★ **خوبصورت گردن کیلئے:-** روزانہ آدھا کپ دودھ میں لیموں کا عرق ملا کر گردن پر لگائیں۔ 10 منٹ بعد ٹھنڈے پانی سے دھولیں۔

★ **خوشبو سے دماغی صلاحیت میں اضافہ :-** اگر آپ ذہنی تھکن محسوس کرتے ہوں تو عمدہ قسم کے گلاب کا عطر سونگھئے۔ پھولوں کی خوشبو سے دماغ کی صلاحیتیں بہتر طور پر کام کرنے لگتی ہیں۔ خوشبو سے دباؤ کم ہوکر مزاج میں جو فرحت پیدا ہوتی ہے اس سے موڈ اور مزاجی کیفیت بہتر ہوجاتی ہے۔

★ **خارش اور پھنسیوں کے لئے :-** لیموں کا استعمال برسات کے موسم میں بہت مفید ہے ۔گرم پانی میں لیموں نچوڑ کر صبح نہار منہ کم از کم 3 ماہ پئیں۔ پھنسیاں ہوگئی ہوں تو 4 ہفتوں تک روزانہ 250 گرام امرود کھائیں اس سے پیٹ صاف ہوگا، پھنسیاں اور خارش بھی ٹھیک ہوجائیگی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِیْزُ

★ **داد :-** مہندی کے تازہ پتے اور گندھک دونوں ہم وزن پانی میں پیس کر خارش کی جگہ پر لیپ کریں۔

★ **دماغ کی کمزوری :-** 7 عدد منقیٰ بیج نکال کر دھوئیں اور آدھا پاؤ دودھ میں رات کو بھگو دیں۔ صبح نہار منہ دودھ اور منقیٰ استعمال کریں۔

★ **دہی کے پانی کے فوائد:-** بہت دیر تک پڑا رہنے سے دہی کھٹا ہوجاتا ہے اور پانی چھوڑ دیتا ہے۔ یہ پانی نہار منہ پیجئے جسم کے لئے نہایت ہی مفید ہے۔ چہرہ کی بے رونقی دور کرتا ہے، طاقت بڑھاتا ہے اور کھانسی اور پیاس کو دور کرتا ہے۔

★ **دمہ، ٹی بی، دق، سل کے لئے :-** ❶ ادرک کا پانی ایک چائے کا چمچہ نیم گرم سوتے وقت پئیں۔❷ صبح کو ایک گلاس دودھ میں ایک چھوارا بھگو کر رکھیں۔ رات کو اسے خوب جوش دیں دودھ کو ٹھنڈا ہوجانے پر سونے سے قبل چھوارا کو خوب چبا کر کھالیں پھر یہی دودھ پی لیں۔ اسی طرح شام کو بھگوئیں اور صبح کھائیں۔ روزانہ صبح و شام یہ عمل دہرانے سے بہت جلد مریض کو اس مرض سے نجات ملتی ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی ❸ ایک عدد پکا ہوا کیلا آگ پر گرم کریں اور پھر اسے چھیل کر اس پر پسی ہوئی سیاہ مرچ چھڑکیں دمہ کا حملہ ہونے کی صورت میں یہ کھانے سے سانس کی تکلیف میں آرام آجاتا ہے۔❹ پسی ہوئی ہلدی چائے کا چوتھائی چمچہ اور ایک چمچہ املی گھوٹ کر چاٹ لیں پھر گرم دودھ پینے سے دمہ میں افاقہ ہوتا ہے۔❺ 15 دانہ سیاہ مرچ پیس کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے سانس کی تکلیف میں افاقہ ہوتا ہے۔

★ **رنگ گورا کرنے کیلئے :-** ❶ صبح اپنے چہرہ پر کچا دودھ ملیں خشک ہوجانے پر پسا ہوا نمک سے اپنی جلد رگڑیں۔ اس سے چہرہ پر جمی ہوئی میل دور ہوجائے گی، اس کے بعد لیموں کا رس اور شہد ملا کر پورے چہرہ پر لگائیں اور خشک ہوجانے پر نیم گرم پانی سے دھولیں اس سے چہرہ کی جلد کا رنگ نکھرتا ہے۔ ❷ بیسن پسی ہوئی ہلدی ، لیموں ، دہی اور عرق گلاب ان سب کو ملا کر لیپ بنالیں۔ اسے ہفتہ میں ایک بار لگائیں اور اس لیپ کو پورے جسم پر لگا کر غسل بھی کر سکتے ہیں اس سے جلد میں نکھار آتا ہے چہرہ اور جسم کا رنگ صاف ہوتا ہے۔ ❸ آملہ کے سفوف کو ہلدی کے سفوف میں

ملا کر دودھ میں ہلکا جوش دیں اور غسل کرنے سے پہلے اسے چہرہ پر خوب ملیں پھر یہ عمل مسلسل جاری رکھیں۔اس سے رنگ گورا ہوتا ہے۔ ❹ روزانہ پانی میں لیموں اور نمک ملا کر غسل کریں۔کم از کم 3 ماہ تک۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ فائدہ ہوگا۔

★ **سوجی ہوئی جلد کے لئے :-** ایک گاجر کدوکش کرکے اس میں 2 کھانے کے چمچے دہی پھینٹ کر اچھی طرح ملائیں۔ اسے ریفریجریٹر میں ٹھنڈا کرنے کے بعد جلد پر اچھی طرح لگا کر 10 منٹ بعد سادہ پانی سے دھو کر خشک کرلیں۔

★ **سوتے میں پیشاب نکل جانا :-** پیشاب (غیر ارادی طور پر) سوتے میں بستر پر خارج ہوجاتا ہے۔ یہ مرض عام طور پر بچوں میں ہوتاہے۔❶ 10 گرام آملہ کا چھلکا اور 10 گرام زیرہ سیاہ کا باریک سفوف بناکر 60 گرام شہدمیں ملالیں، رات سوتے وقت 6 گرام کھلائیں۔ ❷ خشک سنگھاڑوں میں ہم وزن شہد ملائیں 6 گرام دن میں 2 بار کھالیں۔

★ **سر کے درد کیلئے:-** ❶ پودینہ اور اجوائن کا عرق یا صرف پودینہ کالیپ کنپٹیوں پر لگائیں۔❷ تھوڑے سے پانی میں نیم کی پتیاں 5 عدد اور 3 دانے سیاہ مرچ پیس کر ابالیں۔ نیم گرم ایک ایک قطرہ ناک میں ٹپکائیں اور پیشانی پر بھی لگائیں۔

★ **آدھے سر کا درد :-** 4 گرام مہندی کے بیج کا سفوف بنالیں اور ایک چمچہ شہد کے ساتھ صبح وشام کھائیں۔ ایک عدد آملہ مربہ چاندی کے ورق کے ساتھ ناشتہ سے پہلے کھائیں۔

★ **سردی لگنے کی وجہ سے سینہ میں درد :-** 10 گرام میتھی کے بیج 2 کپ پانی میں ابالیں۔ چھان کر شہد ملا کر صبح و شام پئیں۔

★ **سردی زیادہ لگنے کا علاج :-** 25 دانے کشمش دودھ میں رات کو بھگو دیں اور صبح کشمش کے دانے کھا کر گرم دودھ پی لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی بہت جلد زیادہ سردی سے خلاصی مل جائیگی۔

★ **شیشہ کا ٹکڑا کھالیا ہو تو :-** اگر غلطی سے شیشہ کا ٹکڑا کھالیا ہو تو فوراً چند کیلے کھالیں کانچ کا ٹکڑا اجابت کے ذریعے جسم کو نقصان پہنچائے بغیر نکل جائیگا۔
اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ **فوطہ بڑھ جانا یا حیض میں رکاوٹ :-** 4 لیٹر پانی میں 100 گرام لاہوری نمک ابالیں جب پانی آدھارہ جائے تو نیم گرم پانی سے اس جگہ کو دھاریں۔2 ہفتہ تک۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ بغیر آپریشن کے ٹھیک ہو جائے گا۔حیض میں رکاوٹ ہو تو اسکے لئے بھی یہی علاج مفید ہے۔

★ **کان میں درد کیلئے :-** ❶ شہد 3 گرام ادرک کا رس 3 گرام معمولی سا نمک، تِل کا تیل آدھا چمچہ۔ پہلے نمک اور ادرک کا رس اچھی طرح ملالیں۔ پھر باقی چیزوں کو ملا کر اچھی طرح ہلالیں تھوڑا گرم کر کے 1 یا 2 قطرے روئی کے پھائے سے کان کے اندر لگائیں۔ ❷ کان میں عطرگلاب ایک قطرہ ٹپکائیں۔ گیندے کے پھول کی پتیوں کا عرق بھی بہترین علاج ہے۔ ❸ ایک مولی کا پانی نکالیں۔ اس پانی میں سرسوں کا تیل ملا کر اتنا پکائیں کہ صرف تیل رہ جائے۔ بوقت ضرورت ایک قطرہ نیم گرم صبح وشام کان میں ڈالیں۔

★ **کھانسی کیلئے :-** ادرک شہد میں ملا کر کھائیں اور ایک گھنٹہ بعد ایک لونگ چبائیں۔ کالی کھانسی کیلئے روغن بادام ایک چمچہ دن میں 3 بار پئیں۔

★ **کینسراورشوگر کے مریض:-** پسا ہوا سیاہ زیرہ 3 گرام دن میں 3 مرتبہ کھائیں روزانہ صبح و شام ایک سفید سدا بہار کا پھول کم از کم3 ماہ تک لگا تار کھائیں۔ دونوں امراض کا بہترین علاج ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہوتو 2 یا 3سدا بہار کے پھول کھائیں۔

★ **کالی کھانسی کا علاج :-** گائے کا دودھ 125 ملی لیٹر، گھی 10 گرام پانی 125 ملی لیٹر تینوں کو ملا کر اس وقت تک جوش دیں کہ پانی بھاپ بن کر اڑ جائے اور صرف دودھ اور گھی باقی رہ جائے اب اس میں 25 گرام شہد ملا کر تھوڑا تھوڑا پلائیں کالی کھانسی سے آرام آجائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ **حافظہ کی کمزوری کے لئے :-** ❶ کالی مرچ 7عدد ، مغز بادام شیریں 7عدد مغز پستہ 7 عدد ، خشخاش سفید 3 گرام سب کو 250 ملی لیٹر گائے کے دودھ میں گھوٹ کر 40 گرام شہد ملا کر پینا بے حدمقوی دماغ ہے۔ ❷ ہفتہ میں ایک دن مچھلی کھانے

سے بھول کا مرض اور دماغی کمزوری نہیں ہوتی۔ باقاعدگی سے سمندری غذائیں کھانے والے اس مرض سے محفوظ رہتے ہیں۔ مچھلیاں دماغ کو ورم سے محفوظ رکھتی ہیں۔ان سے دماغ بہتر ہوتا ہے اور اعصابی خلیات میں نئی جان پڑ جاتی ہے۔

★ **کچی پیاز کی بدبو دور کرنے کا طریقہ :-** رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:- ''پیاز ولہسن کی بدبو سے فرشتوں کو تکلیف ہوتی ہے۔'' (بخاری) ایک چٹکی سوکھا دھنیا یاسونف چبالیں اس سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فوراً بدبوختم ہوجائیگی۔

★ **گلا بیٹھ جانا :-** پوست خشخاش (چھلکا) اور اجوائن برابر لے کر پانی میں ابال کر غرارے کریں۔

★ **گوہانجنی (پلکوں پرپھنسی) :-** لونگ اور ہلدی برابر وزن پیس کر لیپ کریں۔

★ **لال بیگ سے بچنے کا طریقہ :-** (Cockroach)لال بیگ اگر فریج یا باورچی خانہ کی الماریوں میں ہوجائیں تو250 گرام بورک ایسڈ (Boric Acid) میں8 گولیاں ڈسپرین (Disprin) پیس کر ملائیں۔پھر اسے گوندھ کر چھوٹی چھوٹی گولیاں بناکر فریج کے اندرجگہ جگہ اور الماریوں میں رکھ دیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ لال بیگ نہیں آئیں گے۔

★ **لقوہ :-** کالی مرچ ،جائفل اور سونٹھ تینوں ہم وزن لے کر پودینہ کے پتوں کے رس میں ملاکر چنے کے برابر گولیاں بنالیں اور ایک ایک گولی دن میں 3 دفعہ چوسیں۔

★ **متلی اور قے کیلئے :-** ❶ سفید زیرہ اور تھوڑا شہد پانی میں گھول کر پی لیں ❷ سیب کے رس میں ذرا سا نمک ملا کر پئیں۔ ❸ حاملہ خواتین ہر صبح ایک ٹماٹر کھائیں۔ ❹ پودینہ سونف کے ساتھ ابال کر پئیں یا سونف چبائیں۔
❺ سونف ، بڑی الائچی کے دانے اور پودینہ ایک ایک گرام 125 ملی لیٹر پانی میں پیس کر اور چھان کر دن میں کئی بار پی لیں۔ ❻ آلو بخارا ، انار دانہ بقدر ضرورت مریض کو دیں ۔ ❼ اگر قے شدت سے آرہی ہو اور کسی طرح نہ رک رہی ہو تو گائے کے دودھ میں تھوڑا سا دہی ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب دودھ پھٹ جائے تو اتارلیں پھٹے ہوئے دودھ کا پانی مریض کو پلائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ قے رک جائیگی۔

★ **مثانہ کی تکلیف کیلئے :-** اس تکلیف سے غذائی احتیاط کے ذریعے بچنا ممکن ہے۔سیب، پیاز ،لہسن ، سرخ انگور کھائیں اور پانی زیادہ پئیں۔

★ **معدہ کا درد:-** اجوائن، سونف، کالا نمک یہ سب ہم وزن پیس کر سفوف بنالیں ایک گرام سفوف ہلکے گرم پانی کے ساتھ صبح و شام کھانے کے بعد کھالیں۔

★ **معدہ کے انفیکشن کیلئے :-** ❶ خربوزہ کے بیج کی گری 3 گرام صبح نہار منہ کھالیں۔ ناشتہ آدھا گھنٹہ بعد کریں ۔❷ بند گوبھی کا عرق ایک گلاس دن میں 3 بار دو ہفتے تک استعمال کریں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی شفا ہو جائیگی۔ بند گوبھی کھائیں بھی۔

★ **منہ کی بد بو کے لئے :-** یہ بیماری عام طور پر قبض کی وجہ سے ہوتی ہے۔ کبھی کبھی دانتوں میں کیڑا لگنے یا دانتوں کی اچھی طرح صفائی نہ رکھنے کی وجہ سے بھی ہوتی ہے ۔ ❶ عرق لیموں 25 ملی لیٹر پانی میں ملاکر اس سے دن میں دوبار غرارہ کریں اس سے منہ صاف اور بدبو بھی ختم ہوجائیگی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ❷ گلاب کے پھول اور پودینہ پانی میں جوش دے کر اس جوشاندہ سے دن میں 3 بار کلیاں کریں۔
❸ لیموں کا عرق نیم گرم پانی میں ملا کر غرارہ کریں۔

★ **دل کی ہر قسم کی گھبراہٹ، بے چینی، گیس، بادی کے لئے:-**
یہ علاج کھانا کھاتے ہی اپھارہ یا بدہضمی، کھانا منہ کو آنا، قے، حاملہ کی قے وغیرہ کیلئے مفید ہے ۔ سیب کا جوس ایک لیٹر ، لونگ 50 گرام، کلونجی50 گرام کو کسی چینی کے برتن میں چند دن دھوپ میں رکھیں جب پانی خشک ہوجائے تو پیس کر ایک چٹکی اس دوا کو تھوڑے سے پانی میں حل کرکے دن میں چند بار پلائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ فائدہ ہوگا

★ **موٹاپے کے لئے :-** ❶ روزانہ ایک پکے ہوئے لیموں کے رس میں ایک چمچہ شہد ملا کر چاٹیں ❷ نیم گرم پانی میں شہد ملا کر صبح نہار منہ پینے سے چربی کم ہوتی ہے۔

★ **ناک کی پھنسی کیلئے :-** عطرحنا کا ایک قطرہ ناک میں ڈالیں۔

★ نکسیر(ناک سے خون بہنا)کا علاج :- ❶ چکنی مٹی پر پانی ڈال کر سونگھیں۔ ❷ ملتانی مٹی بقدر ضرورت تھوڑے سے پانی میں پیس کر لیپ بنا کر پیشانی پر لگائیں۔ ❸ گرم موسم میں بادی اور گرم چیزوں سے پرہیز کریں۔ ❹ نکسیر کو فوری بند کرنے کے لئے پیشانی پر برف کی ٹکور کریں۔ ❺ نکسیر پھوٹنے پر پیاز کے پانی کے 2 قطرے ناک میں ٹپکائیں۔❻ آملہ کھائیں۔ ❼نیم کے پتے نیم گرم کرکے سر پر رکھیں۔ ❽ پانی میں تھوڑا سا نمک گھول کر پلائیں۔ ❾ انار کے پتوں کا عرق ناک میں ٹپکائیں۔ ❿ کدو کے رس میں کپڑا بھگو کر ماتھے پر رکھنے سے نکسیر بند ہوجاتی ہے

⓫ بانس کے درخت کی 7 عدد کونپلیں اچھی طرح دھو کر رات کو ایک گلاس پانی میں بھگودیں۔ صبح انہیں مسل اور چھان کر پانی پی لیں۔ یہ عمل کم از کم 7 دن تک کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی فائدہ ہوگا۔

★وزن بڑھانے کیلئے :- ❶ نہار منہ 7 کھجوروں کے ساتھ دودھ پینے سے خون صاف اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔❷ رات کو دودھ میں سوکھے چنے بھگو دیں اور صبح کھالیں اس سے قوت اور وزن میں اضافہ ہوتا ہے۔❸7 کھجوریں اور11 کشمش روزانہ کھانے سے دبلے آدمی کے جسم میں نیا خون پیدا ہوتا ہے

★ دمہ اورسانس پھولنا :- منقیٰ 10 گرام، مغز بادام 10عدد ، سیاہ مرچ 5 عدد سوتے وقت کھائیں اسکے بعد پانی نہ پئیں۔

★ ہچکی کا علاج :- ❶ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھ کر ایک گلاس پانی 3 گھونٹوں میں پئیں۔پینے کے بعد اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ کہیں۔ اسکے بعد شہد بھی چاٹ لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی افاقہ ہوگا۔ ❷ مولی کھانے یا مولی کا رس پینے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔❸ صاف ستھرے گنے کا رس پینے سے ہچکی بند ہوجاتی ہے۔ ❹ ٹھنڈا پانی پینے یا چھینکنے سے جاتی رہتی ہے۔ چھینک کیلئے پسی ہوئی کالی مرچ یا پیاز سونگھیں۔
❺ 7 دانے کلونجی پیس کر 5 گرام مکھن کے ساتھ کھائیں ۔

❻ 10 ملی لیٹر سرکہ کو پانی میں حسب ضرورت شہد ملا کر پئیں۔

★ ہونٹوں کی خشکی اورپھٹنا :- ❶ سیب کے بیج کو باریک پیس کر شہد ملا کر یہ لیپ ہونٹوں پر رات کو لگائیں۔صبح دھوکر بالائی لگائیں۔
❷ کٹے پھٹے یا خشک ہونٹوں کیلئے 2 چمچے شہد میں عرقِ گلاب 5 چائے کے چمچے ملا کر شیشی میں بند رکھیں اور صبح و شام ہونٹوں پر لگاتے رہیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی چند روز میں فائدہ ہوگا۔ ❸ بادام کی گری گھس کر یا پیس کر یا بادام کا تیل لگائیں۔

★ہیضہ کا علاج :- 3 عدد چھوٹی الائچی اور ایک چمچہ دار چینی اور تھوڑا سا پودینہ چائے کی طرح پکا کر نیم گرم دن میں 3 مرتبہ پئیں (قے کرنا بھی فائدہ مند ہے)

★ یرقان :- گل قند ہر ناشتہ کے بعد ایک چمچہ کھائیں۔

لونگ سے علاج

❶ لونگ، معدہ سے ریاح خارج کرتی ہے ۔ اسکے تیل کی مالش سے جلد کو نئی زندگی ملتی ہے ❷ نظام ہضم بہتر اور معدہ کی متعدد تکالیف اور بدہضمی میں مفید ہے ۔
❸ پسی ہوئی لونگ شہد کے ساتھ چاٹنے سے قے اور متلی رک جاتی ہے ۔
❹ 5 گرام لونگ 3 لیٹر پانی میں اس وقت تک ابالیں کہ آدھا پانی اڑ جائے بقیہ پانی گھونٹ گھونٹ کر کے پئیں ۔ ہیضہ کا بہترین علاج ہے ۔
❺لونگ کا ایک دانہ نمک کے ساتھ چبایا جائے تو بلغم کے اخراج میں آسانی ہوجاتی ہے۔ گلے کی خراش کم ہوتی ہے کھانسی رک جاتی ہےحلق کی سوزش ختم ہوتی ہے ۔حلق کی سوزش اوربلغم جمع ہونے سے پیداہونے والی کھانسی کے علاج کیلئے لونگ چبانا اکسیر ہے۔
❻ لونگ کا تیل 5 قطرے شہد اورلہسن کا ایک جوا کے ساتھ کھانا اینٹھن والی کھانسی کی اذیت سے نجات دلاتاہے۔یہ کھانسی، تپ دق اور دمہ میں ہوتی ہے روزانہ ایک بار رات کو کھائیں،خالی پیٹ نہ کھائیں۔

❼ لونگ، دمہ کا موثر علاج ہے۔7 عدد لونگ ایک کپ پانی میں ابال کر ایک چمچہ شہد ملایئے چھان کر یہ جوشاندہ روزانہ 3 بار پینے سے بلغم کا اخراج تیز ہوجاتا ہے اور دمہ میں افاقہ ہوتاہے۔

❽دانت کے درد میں لونگ کا چبانا مفید ہے اسکے جراثیم کش اجزا دانتوں کی انفیکشن (Infection)ختم کردیتے ہیں ۔ متاثرہ دانت کے خلامیں لونگ کا تیل لگانے سے دردختم ہوجاتاہے۔لونگ چوسنے سے گلے کے امراض میں افاقہ ہوتاہے۔❾ ایک لونگ کا دانہ ایک چمچہ تِلوں کے تیل میں گرم کرکے ٹھنڈا ہونے کے بعد ایک قطرہ کان میں ڈالنے سے کان کادردختم ہو جاتا ہے۔

❿ نمک، دودھ اور پسے ہوئے لونگ کا لیپ پیشانی پر لگانے سے سر دردختم ہوجاتاہے

⓫ گوھانجی (آنکھ کے پپوٹے پر نکلنے والے دانے) کا بہترین علاج ہے۔پانی میں گھس کر گوھانجی پر لگایئے۔

⓬ لونگ مقوی باہ ہے۔اعصاب کو بھی طاقت دیتاہے۔ روزانہ ایک لونگ ہر کھانے کے ساتھ کھایئے۔روزانہ زیادہ سے زیادہ 3 عدد لونگ کھاسکتے ہیں۔ ہمیشہ بِسۡمِ اللّٰہِ پڑھ کر کھایئے جلد فائدہ ہوگا ۔ اِنۡ شَآءَ اللّٰہُ الۡعَزِیۡزُ

لڑکیوں کیلئے معلومات(زمانہ بلوغت Puberty میں)

ماہواری یا ایام (Period)شروع ہونا ایک قدرتی عمل ہے جو 9سال کے بعد کبھی بھی شروع ہو جاتاہے۔ہر ماں کافرض ہے کہ وہ اپنی بیٹی کو اس بارے میں تفصیل اور گھر کے بنے ہوئے کپڑے کے پیڈیا (Disposable)ڈسپوزیبل پیڈ کا استعمال کرنے کا طریقہ سمجھائے تاکہ اچانک ایام شروع ہونے کی صورت میں اسکو کسی قسم کی پریشانی کاسامنا نہ کرنا پڑے۔جب لڑکی گھر سے باہر جائے، اسکول وغیرہ تو چند پیڈ ضرور

ساتھ رکھے جواس کو بار بار بدلنا چاہئے۔اب بازار میں رات کو استعمال کرنے والے پیڈبھی ملتے ہیں جو8سے9 گھنٹے تک خون جذب کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ماہواری کا آنا صحت کی علامت ہے یہ کوئی بیماری نہیں ہے اگر اس دوران شدید درد یا ہر ماہ باقاعدگی سے نہ آتے ہوں یا8دن سے زیادہ آتے ہوں یعنی (Heavy flow) تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔اینٹھن والے درد(cramps) کیلئے اسپرین کی گولی کھاسکتی ہیں ۔ اس دوران سیب زیادہ کھائیں ایک صبح ایک شام تاکہ آئرن کی جو کمی ہوجاتی ہے وہ پوری ہوجائے، خاص طور پر اگر خون زیادہ آتا ہو۔ اس دوران پیدل چلنا مفید ہے۔ روزانہ نیم گرم پانی سے نہانا چاہئے تاکہ صفائی رہے اور آپ آرام محسوس کریں۔ اس دوران آپ اسکول جائیں کھیلیں گھر کے کام کریں اور اسکول کا(Home work) بھی کریں۔

﴿نوٹ : زیادہ خون نکلنے کی صورت میں روزانہ ایک گولی وٹامن سی ، ایک بی کمپلیکس اور ایک گولی آئرن کی ناشتہ کے بعد اور ایک گولی وٹامن ای اور ایک گولی کیلشیم کی دوپہر کھانے کے بعد صرف7دنوں تک کھائیں، جس دن سے خون آنا شروع ہو ۔ یہ ایام تقریباً 50 سال کی عمر تک جاری رہتے ہیں اسکے بعد ایام آنے کا عمل رک جا تاہے جس کوسن یاس (Menopause) کہتے ہیں ۔﴿ پڑھیئے تفصیل صفحہ نمبر206﴾

❶ عائشہ رضی اللہ عنہا نے کہا کہ نبی اکرم ﷺ نے فرمایا :- ’’ جب حیض آئے تو نماز چھوڑ دو اور جب ختم ہو جائے توغسل کرلو‘‘ (نسائی) پھرنماز شروع کردو۔

❷ ایک عورت نے عائشہ رضی اللہ عنہا سے پوچھا کیا جب کوئی عورت ہم میں حیض سے پاک ہوتو نماز کی قضا پڑھے انہوں نے کہا ’’ کیا توحروری (خارجی)ہے ہم کو بھی آپ ﷺ کے زمانہ میں حیض آتا تھا۔آپ ﷺ ہم کو نماز کی قضا پڑھنے کا حکم نہیں دیتے تھے۔‘‘(بخاری)

❸ ابراہیم رحمۃ اللہ علیہ (تابعی) کہتے ہیں کہ حائضہ قرآن مجید کی ایک آیت (زبانی) پڑھ لے توکوئی حرج نہیں ۔(بخاری)

لُو کا علاج اور احتیاط

زیادہ گرمی میں %100 کاٹن کے سفید کپڑے سے سر اور گردن ڈھانکیں، مرد سفید کاٹن کے رومال سے اور عورتیں سفید دوپٹہ سے۔ اسلئے کہ سفید رنگ میں سورج کی کرنیں سب سے کم جذب ہوتی ہیں۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-

❶ ''سفید کپڑے پہنو اور اپنے مُردوں کو بھی سفید کفن دو'' (ترمذی) احرام بھی سفید ہوتا ہے۔❷ اگر لُو لگ جائے تو ایک گلاس پانی میں 2 چمچ شہد ملا کر فوراً پی لیں۔ یہ عمل ہر 2 گھنٹہ بعد کریں۔ ❸ لُو کے زمانہ میں چھوٹی پیاز اپنے ساتھ جیب میں رکھیں۔ مگر نماز کے وقت جسم سے الگ کر دیں۔ روزانہ پیاز بھی کھائیں مگر نماز کے بعد۔

❹ پیاز کے رس کے قطرے ناک میں ڈالنے سے آرام آجاتا ہے۔❺ تلسی کے پتوں کا رس شکر میں ملا کر پینے سے آرام آجاتا ہے ۔

★ **احتیاط :-** ❶ سخت گرمی اور لُو میں 2 گلاس پانی ضرور پی کر گھر سے نکلیں اور عام دنوں میں بھی یہی عادت اپنائیں تو بہت ہی اچھی ہے اور ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس پانی پئیں۔❷ نہا کر یا سر دھو کر فوری طور پر پنکھے کے نیچے نہ جائیں اور نہ ہی دھوپ میں جائیں۔ ❸ دھوپ سے آکر فوراً مت نہایئے۔ ❹ گرمی اور لُو کے موسم میں اپنی غذا میں سلاد اور کچی سبزیوں کا استعمال بڑھالیں۔

❺ دہی، سرکہ یا لیموں کے عرق میں پیاز ملا کر گرمی کے دنوں میں کھائیں۔

❻ گرمی میں باہر سے آکر فوراً ٹھنڈا پانی نہ پئیں۔ ❼ گرمی کے موسم میں ''ستو'' کا استعمال فائدہ مند ہے۔

❽ لُو سے بچاؤ کے لئے خربوزہ کااستعمال کریں اگر سرسام (دماغی بیماری) ہوجائے تو اناناس کا گودہ عرق گلاب میں پیس کر سر پر لیپ کریں۔

❾ ترجیحاً سفید (اگر نہ ہو تو رنگین) چھتری استعمال کریں۔ ❿ گرمی میں کالے اور گہرے رنگ کے کپڑے نہ پہنیں، دھوپ کا چشمہ ترجیحاً ہرے رنگ کا استعمال کریں۔

معدہ کی سوزش کا علاج (Gastritis)

❶ کھانا چبا چبا کر کھایئے۔❷ ہرا ناریل کا پانی معدہ کی سوزش کیلئے مفید ہے۔ ❸ ابلے ہوئے چاولوں کا پانی اور چاولوں کی کھچڑی مفید ہے۔❹ دہی، دودھ کا زیادہ استعمال کریں اور کم از کم 10 گلاس پانی روز پئیں۔ ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔

❺ شہد، کیلا، سبزیاں کھائیں مگر کم مقدار میں۔

مردانہ کمزوری کے لئے

❶ قوت باہ (مردانہ قوت) بڑھانے کیلئے چنے کی دال میں زیادہ پیاز ڈال کر ہفتہ میں کم از کم 3 دفعہ کھائیں۔❷ آدھی پیالی چنے کی دال رات کو ایک پیالی پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ کچی پیاز کے ساتھ معمولی نمک مرچ ڈال کر روزانہ کھائیں۔ ❸ شہد، دودھ اور کھجور کا روزانہ ناشتہ کریں۔❹ آپ ﷺ نے فرمایا :-''انجیر جنت کا پھل ہے'' (ابو نعیم) انجیر میں پوشیدہ بیماری (مردانہ کمزوری) کا علاج ہے۔جو حضرات مردانہ قوت بڑھانا چاہتے ہیں وہ روزانہ ہر کھانے کے بعد 3 انجیر کھائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد مردانہ قوت بڑھ جائیگی۔ روزانہ 7 انجیر سے زیادہ نہ کھائیں انجیر اور کھجور ایک ساتھ نہ کھائیں۔کم از کم 4 گھنٹہ کا وقفہ ضرور رکھیں اور کھجور کے ساتھ تربوز کا استعمال کریں۔ ❺ جسم پر زیتون کے تیل کی مالش بھی روزانہ کریں۔

★ **جنسی کمزوری کیلئے :-** ❶ رات کے وقت 2 قطرے کلونجی کا تیل، ایک قطرہ جائفل کا تیل اور ایک بڑا چمچ شہد ملا کر 3 ہفتہ تک کھائیں۔

❷ کالی مرچ کے 6 دانے اور 7 بادام روزانہ ایک گلاس دودھ کے ساتھ لیں یہ محرک باہ ہے۔❸ 125 گرام جلیبی رات کو 250 ملی لیٹر دودھ میں بھگودیں صبح جلیبی کھا کر دودھ گرم کر کے پی لیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ بہت جلد جنسی کمزوری دور ہوجائیگی۔

مرغی کے انڈوں سے علاج

❶ جو لوگ مخصوص کمزوری کا شکار ہوں یا عام جسمانی کمزوری ہو تو ان کیلئے انڈہ بہترین غذائی دوا ہے۔ 2 انڈوں کی زردی اور سفیدی کو پیاز کے ساتھ ایک ایک چھوٹا چمچہ ادرک کا رس اور مکھن اور شہد خالص 2 بڑے چمچہ میں ملا کر پھینٹیں اور ہلکی آگ پر رکھ کر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو کھائیں نہایت مقوی اور لذیذ ناشتہ ہے۔ اسکو کھا کر دودھ پی لیں۔ ❷ 2 انڈوں کو خوب پھینٹیں پھر گرم دودھ اور شہد ملا کر پئیں۔ بعض لوگوں کو رعشہ کی شکایت ہو جاتی ہے ان کیلئے آدھے پکے(Half-Fried) انڈہ کی زردی نہایت فائدہ مند ہے روزانہ صبح کھائیں۔ ہر کام اعتدال سے کریں۔10دن سے زیادہ نہ کھائیں۔ کولسٹرول زیادہ ہوتا ہے۔اگر دوبارہ یہ کورس کرنا ہو تو چند دن کا وقفہ کریں۔ ❸ انڈہ کی زردی اور شہد خوب پھینٹیں پھر ایک گلاس پانی اور ایک لیموں کا رس ملا کر پی لیں۔ معدہ کیلئے مفید اور فوری خون بناتا ہے۔

مریض کی عیادت کے آداب

رسول کریم ﷺ نے فرمایا:- ❶ ''مسلمان جب اپنے مسلمان بھائی کی بیمار پرسی کرتا ہے تو وہ واپس آنے تک (گویا) جنت کے باغات کے پھل کھاتا رہتا ہے۔'' (مسلم)

❷ مریض کی مزاج پرسی کرنا سنت ہے اور یہ کہنا بھی سنت ہے :-

لَا بَأْسَ طَھُوْرٌ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ (بخاری)

(ترجمہ)''کوئی حرج نہیں، یہ بیماری اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تعَالیٰ آپ کو گناہوں سے پاک کر دیگی''

★ مریض کو تسلی دینے سے مرض کم ہوتا ہے:۔ رسول کریم ﷺ نے فرمایا:

❶ ''تمہارا کام مریض کو اطمینان دلانا ہے علاج اللہ خود کرینگے۔'' (احمد)

❷ مریض کو حوصلہ دو اور بار بار یہ دعا پڑھو :-

اَللّٰھُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِنَا وَاٰمِنْ رَوْعَاتِنَا

(ترجمہ)''اے اللہ، ہمارے عیب کو ڈھانپ دیں اور ہمارے ڈر کو دور کر دیں۔'' (احمد)

ان کاموں سے مریض خوش بھی ہوتا ہے۔

مرض کی شدت اور زندگی سے بیزاری کے وقت

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-'' تکلیف اور بیماری کی وجہ سے موت کی آرزو مت کرو۔اگر تم یہی چاہتے ہو تو اس طرح کہہ سکتے ہو'' :-

اَللّٰھُمَّ اَحْیِنِیْ مَا کَانَتِ الْحَیٰوۃُ خَیْرًا لِّیْ وَ تَوَفَّنِیْ اِذَا کَانَتِ الْوَفَاۃُ خَیْرًا لِّیْ

(ترجمہ)''یا اللہ، مجھے اسوقت تک زندہ رکھیئے جب تک میرے زندہ رہنے میں بھلائی ہے اور مجھے اسوقت وفات دیجئے جب وفات میں میرے لئے بھلائی ہو۔''(بخاری)

مفلسی کا علاج

❶ ہر نماز کے بعد یہ قرآنی آیات پڑھیں اور پھر اللہ تعالیٰ سے آمدنی میں اضافہ کی دعا کریں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ اضافہ ہوگا:-

وَ مَنْ یَّتَّقِ اللّٰہَ یَجْعَلْ لَّہٗ مَخْرَجًا ۝ وَّ یَرْزُقْہُ مِنْ حَیْثُ لَا یَحْتَسِبُ ؕ وَ مَنْ یَّتَوَکَّلْ عَلَی اللّٰہِ فَھُوَ حَسْبُہٗ ؕ

(ترجمہ)''اور جو کوئی اللہ سے ڈرے گا، اللہ اس کے لئے مشکل سے نکلنے کی کوئی صورت پیدا فرما دینگے اور اسکو ایسی جگہ سے رزق دینگے جو اس کے وہم و گمان میں بھی نہ ہو اور جو کوئی اللہ پر توکل کرے پس وہ اسکو کافی ہے۔'' (طلاق 65 : آیات 2 تا 3)

نوٹ:- دعا کے ساتھ عملی زندگی میں اللہ ربّ العزّت سے ڈریں بھی یعنی جن کاموں

سے اللہ تعالیٰ نے منع کیا ہے وہ نہیں کریں اور جن کا حکم دیا ہے وہ کام کریں۔﴾

❷ مندرجہ ذیل دعا کی تعلیم رسول اکرم ﷺ نے اپنی صاحبزادی فاطمہ رضی اللہ عنہا کو دی تھی اور فرمایا تھا کہ جبرائیل علیہ السلام مجھ کو یہ دعا سکھا کرگئے ہیں:-

يَا اَوَّلَ الْاَ وَّ لِيْنَ وَ يَا اٰخِرَ الْاٰ خِرِيْنَ وَ يَاذَا الْقُوَّةِ الْمَتِيْنِ

وَ يَا رَاحِمَ الْمَسَا كِيْنِ وَ يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

(ترجمہ)''اے سب پہلوں کے پہلے۔ اے سب پچھلوں کے پچھلے اور زبردست قوت والے اور اے مسکینوں پر رحم کرنے والے اور اے سب مہربانوں سے زیادہ مہربان۔''

(کنزالاعمال) اوپر والی دعا محتاجی دور ہونے اور رزق کی فراخی کے لئے پڑھنی چاہیئے۔

دنیاوی مفلسی کےعلاوہ ایک اخروی (آخرت کی) مفلسی بھی ہوتی ہے ۔

رسول کریم ﷺ نے فرمایا :-''کیا تم جانتے ہوکہ مفلس کون ہے ؟''صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین نے عرض کیا کہ ہم میں مفلس وہ شخص ہے جس کے پاس(نقد) درہم نہ ہوں اور نہ ہی سامان۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-''(نہیں ، بلکہ) میری امت میں سے مفلس وہ شخص ہے جو قیامت والے دن نماز ، روزہ اور زکوٰۃ کے ساتھ آئے گا (لیکن اسکے ساتھ ساتھ) وہ اس حال میں آئے گا کہ کسی کو اس نے گالی دی ہوگی، کسی پر بہتان تراشی کی ہوگی کسی کا مال کھایاہوگا ،کسی کا خون بہایا ہو گااور کسی کو مارا پیٹا ہوگا۔پس ان(تمام مظلومین) کو اسکی نیکیاں دے دی جائیں گی (تا کہ ان پر کئے گئے ظلم کی تلافی ہوجائے) اگر اسکی نیکیاں ختم ہوگئیں قبل اسکے کہ اسکے ذمہ دوسروں کے حقوق باقی ہوں تو ان کے گناہ لیکر اس پر ڈال دیئے جائیں گے پھر اسے جہنم میں پھینک دیا جائے گا کیونکہ نیکیوں سے اسکا دامن بالکل خالی ہوچکا ہوگا۔'' (عن ابی ہریرہ رضی اللہ عنہ)

﴿وضاحت:نماز، روزوں کی پابندی اور زکوٰۃ کی ادائیگی وغیرہ جیسے فرائض کا اداکرنا یقیناًہرایک مسلمان کیلئے ضروری ہیں ، اسکے ساتھ ساتھ اخلاقیات کا اہتمام اور معاملات کی

درستگی بھی نہایت ضروری ہے ۔ نجات اسی شخص کی ہوگی جو بیک وقت ان تمام چیزوں کا خیال رکھے گا۔صرف عبادات سے جنت میں داخلہ مشکل ہے ﴾

مقدمہ میں کامیابی اور دشمنوں سے حفاظت

حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ ۞

(ترجمہ)'' ہمیں تو اللہ ہی کافی ہے اور وہی بہترین کار ساز ہے۔'' (ال عمران 3 : آیت 17)

آپ ﷺ نے بھی یہی دعا مقدمہ میں کامیابی کیلئے تعلیم فرمائی ہے۔(ابوداوٗد)یہ وہی آیت ہے جو ابراہیم علیہ السلام نے آگ میں ڈالے جانے کے وقت پڑھی تھی اور اللہ تعالیٰ نے انکو آگ سے بچا لیا تھا (بخاری)آپ بھی ہر مشکل حالات میں اسکا ورد کرتے رہیں جتنا زیادہ پڑھیں گے اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ اتنا ہی جلدی کامیابی ہو گی۔ہر نماز پڑھ کر دعا مانگئے اور روزانہ کچھ نہ کچھ صدقہ کریں چاہے آدھی کھجور ہی کیوں نہ ہو۔

ملہٹھی سے علاج

❶ اسکے استعمال سے جسمانی قوت، قوت باہ اور بینائی میں اضافہ ہوتاہے ۔ جلد کی رنگت نکھر جاتی ہے۔بالوں کی سیاہی دیر تک قائم رہتی ہے، آواز اچھی ہوجاتی ہے ، صفرا بلغم اور خون کی اکثر بیماریاں دور ہوجاتی ہیں۔

❷ ملہٹھی کا جوشاندہ خشک کھانسی کے لئے اس کے جوشاندہ میں شہد بھی شامل کرلیں

❸ نظر میں خلل آنے کی بیماری میں ملہٹھی کا استعمال نافع ہے۔

❹ اسکی جڑوں کا سفوف آدھا چمچہ ، اسی مقدار میں شہد روزانہ خالی معدہ کھانا دور کی نظر میں بہتری لاتاہے۔ملہٹھی پٹھوں کے درد کو دور کرتی ہے اسکی جڑو ں کو رات بھر بھگوکر صبح اسکا پانی پینا پرانے جوڑوں کے درد سے نجات دیتاہے۔

منافقت ...... ایک خطرناک بیماری ہے

منافقت ہر اس قول اور کردار کو کہتے ہیں جو اصل حقیقت کا الٹ ہو۔
رسول کریم ﷺ نے فرمایا:۔''جس شخص میں 4 خصلتیں پائی جائیں وہ پکا منافق ہے اور جس میں ایک خصلت ہو اس میں نفاق کی ایک خصلت ہے جب تک کہ وہ اسکو چھوڑ نہ دے ❶ اسکے پاس امانت رکھی جائے تو خیانت کرے۔ ❷ بات کرے تو جھوٹ بولے۔ ❸ عہد کرے تو عہد شکنی کرے۔ ❹ جھگڑا کرے تو گالی گلوچ کرے۔'' (بخاری، مسلم)

ہم سب کو دیکھنا چاہیئے کہ ہم میں ان میں سے کوئی خصلت تو نہیں ہے ؟

★ **منافقت سے بچنے کے طریقے:۔** ❶ ہر اس قول اور کردار سے باز رہیں جو منافقت کی نشاندہی کرتے ہیں۔ (جو اوپر 4 بیان کئے گئے ہیں)
❷ کسی سے کوئی معاملہ کریں تو بے جا عذر و بہانہ نہ کریں۔ وعدہ اور معاہدہ پورا کریں یہ ممکن نہ ہو تو مہلت کی درخواست کریں۔ ❸ جب بھی کوئی بات کہیں یا معاملہ کریں تو حقیقت اور سچائی کو اپنائیں۔ جھوٹ نہ بولیں، یہ گناہ کبیرہ ہے۔
❹ ظاہر و باطن ایک کر کے سچا ہونے کا کامل ثبوت دیں۔ ❺ بغض، تعصّبات، اقرباپروری لسانیت اور علاقائیت سے پرہیز کریں جو منافقانہ اور اسلام دشمن نظریات ہیں۔
❻ جھگڑوں، مقدمات اور تنازعات میں ناجائز حمایت ہرگز نہ کریں۔ یہ بری عادتیں منافقانہ ہیں۔ جھوٹی شہادت ہرگز نہ دیں، ورنہ دنیا میں رسوائی اور آخرت میں سخت عذاب کا خطرہ ہے۔
❼ ہر نماز کے بعد یہ دعائیں مانگیں :۔

اَللّٰھُمَّ اجْعَلْ سَرِیْرَتِیْ خَیْرًا مِّنْ عَلَانِیَتِیْ وَاجْعَلْ عَلَانِیَتِیْ صَالِحَةً

(ترجمہ)''اے اللہ، میرے باطن کو میرے ظاہر سے اچھا کر دیجئے اور میرے ظاہر کو بھی اچھا کر دیجئے۔'' (ترمذی)

اَللّٰھُمَّ طَھِّرْ قَلْبِیْ مِنَ النِّفَاقِ وَ عَمَلِیْ مِنَ الرِّیَآءِ

وَ لِسَانِیْ مِنَ الْکَذِبِ وَعَیْنِیْ مِنَ الْخِیَانَةِ فَاِنَّكَ تَعْلَمُ خَآئِنَةَ الْاَعْیُنِ وَ مَا تُخْفِی الصُّدُوْرُ

(ترجمہ)''اے اللہ، میرے دل کو نفاق سے اور میرے عمل کو دکھاوے سے اور میری زبان کو جھوٹ سے اور میری آنکھ کو خیانت سے پاک فرما دیں۔ بلاشبہ آپ تو آنکھوں کی خیانت اور دلوں کے بھید کو بھی جانتے ہیں۔'' (بیہقی)

منشیات اور تمباکو چھوڑنے کا طریقہ

❶ تمام منشیات اور تمباکو، سگریٹ اور نسوار وغیرہ حرام، بدبودار اور خبیث چیزیں ہیں ان کے استعمال سے خطرناک بیماریاں مثلاً دل، دماغ، پھیپھڑوں اور آنکھوں کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ جو جان لیوا ثابت ہو سکتی ہیں۔ اور آخرت خراب کرنے کا سبب ہیں اللہ کا ڈر اس مصیبت سے نجات حاصل کرنے کا سب سے بڑا ذریعہ ہے :۔
❷ کھانے پینے کی پاک و صاف اور حلال اشیا استعمال کیجئے۔
❸ پانی کا استعمال زیادہ کریں اور کوشش کریں 10 گلاس روزانہ پئیں۔ ترجیحاً ہر گھنٹہ بعد ایک گلاس۔ جس طرح آپ دوا مجبوراً کھاتے ہیں اسی طرح پانی بھی مجبوراً دوا سمجھ کر پئیں۔
❹ ایسے لوگوں سے دور رہیں جو اس نشہ میں مبتلا ہیں۔ جہاں سگریٹ پیا جا رہا ہو وہاں ہرگز نہ بیٹھیں۔ ورنہ آپ بھی بیمار ہوسکتے ہیں۔
❺ دوسروں کو بھی اس کے حرام ہونے اور نقصانات کے بارے میں بتائیں، کیونکہ بار بار دوسروں کو منع کرنے سے خود بھی چھوڑنا آسان ہو جائیگا۔ اللہ ہم سب کو گناہوں کی زندگی اور حرام موت سے محفوظ رکھے۔ آمین
❻ منشیات، تمباکو، سگریٹ، مین پوری، گٹکا، سٹی، پان مصالحہ، میٹھی چھالیہ، سپاری اور دیگر پان مصالحہ جات منہ کے کینسر، پھیپھڑوں میں پس پڑ جانا، سانس کی نالی میں زخم اور دیگر مہلک بیماریوں کا سبب بنتی ہیں ان کو ہرگز استعمال نہ کریں۔

منہ کی بدبو، چھالوں اورالسر کا علاج

★ منہ کی بدبو :- ❶ ہر وضو سے پہلے مسواک کرنے سے منہ کی بدبو ختم ہو جاتی ہے ۔ آپ ﷺ نے فرمایا :- ''مسواک منہ کی صفائی اور اللہ کی رضا مندی کا ذریعہ ہے ۔'' (نسائی) ❷ زبان اور تالو کو دن و رات میں 2 دفعہ صاف کریں۔ تالو انگوٹھے سے اور زبان مسواک یا چمچہ یا برش سے کھرچیں اندر سے باہر کی طرف۔ اس سے زبان پر جمی ہوئی وہ چیزیں(Plaque) باہر آجاتی ہیں جو منہ کی بدبو اور بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔زبان کھرچنے کیلئے اب Tongue-Scraper بھی ملتا ہے۔

❸ آپ ﷺ زبان بھی مسواک سے صاف کرتے تھے (بخاری)

★ منہ کے چھالے :-

❶ ایک لیموں کا رس ایک پاؤ گرم پانی میں ملا کر غرارہ کریں دن میں 3 مرتبہ۔

❷ گلیسرین لگائیں صبح و شام اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد ہی چھالوں سے نجات مل جائیگی۔ ❸ مٹھی بھر مہندی کے پتوں کو پانی میں ابال کر اس کے جوشاندہ سے دن میں 2 بار غرارہ کریں ۔

★ منہ کا السر :-

❶ منہ کے السر کے علاج کے لئے برتن میں 10 ٹی بیگ ڈال کر ان پر کھولتا ہوا پانی ڈالیئے اور آدھا گھنٹہ تک دم دیجئے۔ پھر اس میں سے آدھی پیالی نکال کر منہ میں ڈال کر ایک منٹ تک گھماتے رہیئے۔ پھر تھوک دیجئے۔ یہ عمل دن میں 4 بار کیجئے۔

❷ اگر السر دیر تک رہے جس کی وجہ کوئی مزید خرابی ہوجائے تو چائے دانی میں ایک چمچہ پسی ہوئی جائفل، ایک چمچہ پسی ہوئی ادرک اور 3 چمچہ دار چینی، ایک چھوٹی کُٹی ہوئی مولی ڈال کر اس پر کھولتا ہوا پانی ڈالیئے اور 20 منٹ تک دم دیجئے۔ پھر اسے چھان کر 2،2 گھنٹہ کے وقفہ سے ایک پیالی پیجئے۔ بچوں کے لئے پالک کے پتّے اور پسی ہوئی ملہٹھی کو پانی میں 10 منٹ جوش دے کر ایک چائے کا چمچہ ہر 4 گھنٹے بعد پلائیں السر کے دوران گاجر اور انگور خوب کھایئے۔

موت سے پہلے،موت کے وقت اورموت کے بعد کے اعمال

★ موت سے پہلے :-

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :- ❶ '' جو شخص اللہ رحیم سے ملاقات کو محبوب رکھتا ہے اللہ رحیم بھی اسکی ملاقات کو محبوب رکھتے ہیں، جو شخص اللہ ربُّ العزّت سے ملاقات کرنا پسند نہیں کرتا تو اللہ ربُّ العزّت بھی اس سے ملاقات کرنا پسند نہیں فرماتے۔'' (بخاری،مسلم)

❷ ''2 چیزیں انسان کو نا پسند ہیں، پہلی موت، حالانکہ موت مومن کیلئے فتنوں سے نجات کا سبب ہے، دوسری مال کی کمی حالانکہ مال کی کمی (قیامت کے دن) آسان حساب وکتاب کا سبب بنے گی۔'' (احمد) ❸ ''کوئی شخص موت کی تمنا نہ کرے اگر کوئی نیک آدمی ہے تو اپنی نیکیوں میں اضافہ کرے گا اور اگر گناہ گار ہے تو ممکن ہے اللہ تعالٰی سے معافی مانگ لے۔'' (بخاری) ❹ ''تم میں سے کوئی بھی آدمی تکلیف یا مصیبت کی وجہ سے موت کی آرزو نہ کرے۔'' (بخاری) '' اسلام میں صرف شہادت فی سبیل اللہ کی تمنا کرنے کی اجازت ہے۔'' (بخاری)

﴿مزید تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر (سورۂ اٰل عمران 3 : آیت 143)﴾

اگر موت کے بغیر کوئی چارہ کار نظر نہ آئے تو یوں کہنا چاہیئے :-

اَللّٰھُمَّ اَحْیِنِیْ ما کَانَتِ الْحَیَاۃُ خَیْرًا لِّیْ وَ تَوَفَّنِیْ
اِذَا کَانَتِ الْوَفَاۃُ خَیْرًا لِّیْ

(ترجمہ)''یا اللہ، مجھے اسوقت تک زندہ رکھیئے جب تک میرے زندہ رہنے میں بھلائی ہے اور مجھے اسوقت موت دیجئے جب موت میں میرے لئے بھلائی ہو۔'' (بخاری)

★ خاتمہ ایمان پر موت کیلئے یہ دعا مانگیں :-

اَللّٰھُمَّ لَقِّنِیْ حُجَّۃَ الْاِ یْمَانِ عِنْدَ الْمَمَاتِ

(ترجمہ)''اے اللہ مجھے موت کے وقت ایمان کی حجت سکھا نا۔''

★ شہادت کی دعا آپ بھی مانگا کریں :- رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :

❶ ''اس ذات کی قسم جس کے ہاتھ میں میری جان ہے میں پسند کرتا ہوں کہ اللہ کی راہ میں قتل (شہید) کیا جاؤں ، پھر زندہ کیا جاؤں، پھر (اللہ کی راہ میں) قتل کیا جاؤں پھر زندہ کیا جاؤں، پھر قتل کیا جاؤں پھر زندہ کیا جا ؤ ں، پھر قتل کیا جاؤں۔'' (بخاری)

❷ ''جو شخص سچے دل سے اللہ سے شہادت کی موت مانگتا ہے تو اللہ اسکو شہدا کے مقام اور مرتبہ پر فائز کردیگا اگرچہ اسکی موت بستر پر ہی کیوں نہ آئے۔'' (مسلم)

❸ یہ دعا عمر فاروق رضی اللہ عنہ مانگا کرتے تھے جو اللہ ربّ العزّت نے قبول فرمائی:-

اَللّٰھُمَّ ارْزُقْنِیْ شَھَادَۃً فِیْ سَبِیْلِكَ وَاجْعَلْ مَوْتِیْ فِیْ بَلَدِ رَسُوْلِكَ

(ترجمہ)''اے اللہ، آپ اپنے راستہ میں مجھے شہادت کی موت دیں اور میری موت آپ کے رسول ﷺ کے شہر میں ہو۔'' (بخاری)

★ عذاب قبر اور دوزخ کے عذاب سے بچنے کیلئے مسنون دعائیں :

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ النَّارِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا وَ الْمَمَاتِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّ الْمَسِيْحِ الدَّجَّالِ

(ترجمہ)''اے اللہ، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں قبر اور دوزخ کے عذاب سے، زندگی اور موت کے فتنہ سے اور آپکی پناہ چاہتا ہوں دجال کے شر سے۔'' (بخاری)

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَاَعُوْذُ بِكَ مِنْ اَنْ اُرَدَّ اِلٰی اَرْذَلِ الْعُمُرِ وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا وَ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

(ترجمہ) ''اے اللہ، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں کنجوسی، بزدلی، محتاجی والی عمر، دنیا کے فتنوں سے اور قبر کے عذاب سے۔'' (بخاری)

❶ تمام نیک اعمال اور ہر نماز اچھی طرح اور وقت پر ادا کیجئے۔❷ بیماری کا علاج ضرور کرائیں۔❸ بیماری نیک آدمی کو گناہوں سے پاک کر دیتی ہے۔ (مسلم) چنانچہ اس پر صبر و شکر کریں۔❹ گناہوں پر نادم ہوں، توبہ کریں اور یہ یقین رکھیں کہ اللہ ضرور معاف کر دینگے ۔❺ واجب شدہ زکوٰۃ فوراً ادا کر دیں۔❻ قرض ادا کرنے کی فوری کوشش کریں کیونکہ قرضدار کی روح قرض ادا ہونے تک لٹکی رہتی ہے (ترمذی) ❼ ورثاء کو قرض کے بارے میں بتا دیں۔ ❽ قریب الوفات مریض وصیت کر دے کہ اسکی تجہیز وتکفین کے سارے کام قرآن و سنت کے مطابق کئے جائیں۔ ورثاء کو یہ ہدایت بھی کریں کہ وہ وراثت کی شرعی تقسیم کریں اور اگر آپ چاہیں تو کسی غیر وارث یا مسجد، مدرسہ یا تبلیغی و فلاحی ادارہ جیسے الاعلام الاسلامی (وقف) کو زیادہ سے زیادہ ایک تہائی مال دینے کی وصیت کر دیں جو آپ کیلئے مرنے کے بعد بھی صدقہ جاریہ ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ

❶ ''مسلمان کو اپنے سارے مال سے ایک تہائی سے زیادہ وصیت (کسی غیر وارث کو) نہیں کرنی چاہیئے'' (بخاری) ''وارث کیلئے وصیت نہیں ہے'' (نسائی) ''جو آدمی مرض الموت میں سورۂ اخلاص پڑھے تو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی قبر کے فتنہ سے محفوظ رہے گا۔ قبر اسے دبوچے گی نہیں اور فرشتے اسے اٹھا کر پل صراط پار کرا دیں گے۔'' (بخاری) لہٰذا بار بار پڑھیں صحت میں بھی اور بیماری میں بھی۔ ہر نماز کے بعد بھی اور جب بھی موقع ملے ۔

﴿تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھنے سے پورے قرآن پڑھنے کا ثواب ملتا ہے ۔بخاری﴾

★ موت کے وقت کے اعمال :-

روح قبض ہوتے وقت سب سے پہلے پاؤں ٹھنڈے ہوتے ہیں پھر پنڈلیاں، پھر رانیں اسی طرح ہر ہر عضو ٹھنڈا ہوتا جاتا ہے یہاں تک کہ جب روح حلق تک پہنچتی ہے تو آنکھوں سے نور جاتا رہتا ہے۔﴿روح نکلنے کی کیفیت کو معلوم کرنے کا ایک طریقہ یہ

بھی ہے کہ پنڈلی کو انگوٹھے سے دبائیں اگر گوشت واپس اپنی جگہ آ جائے تو ٹھیک ہے اگر گڑھا پڑ جائے تو سمجھ لیں اس جگہ سے روح نکل چکی ہے﴾ اسی وجہ سے آپ ﷺ کی دعاؤں میں سے یہ بھی دعا ہے :-'' یا اللہ کریم آپ روح کو پٹھوں، ہڈیوں اور انگلیوں میں سے نکالتے ہیں۔ مجھ پر موت کی سختی آسان کردے۔''

❶ مریض کو (آخری وقت تک) تسلی دیتے رہیں، صبر کی تلقین کریں اور لمبی عمر کی امید دلائیں (ابن ماجہ)۔ مریض کیلئے تھوڑی اونچی آواز سے یہ دعا کریں :

لَا بَأْسَ طَهُوْرٌ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ (بخاری)

(ترجمہ)''گھبرایئے نہیں یہ بیماری (آپکو) اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ پاک کر دیگی۔''

❷ مریض کو اسکے نیک کام یاد دلائیں تاکہ اسے اللہ تعالیٰ سے مغفرت کی امید رہے اور آپ بھی اسکے لئے مغفرت کی دعا کریں کیونکہ اس وقت فرشتے آمین کہتے ہیں (مسلم)

❸ اگر کوئی کافر یا مشرک مرنے کے قریب ہو تو اسے توبہ کرنے اور اسلام لانے کی تلقین کریں۔(مسند احمد) ❹ پردہ کا خیال رکھتے ہوئے عورتیں کسی غیر محرم کی عیادت کیلئے جا سکتی ہیں(بخاری) ❺ عائشہ ؓ فرماتی ہیں نبی اکرم ﷺ میرے سینہ اور ٹھوڑی کے درمیان فوت ہوئے ''بوقت وفات آپ ﷺ کی تکلیف دیکھنے کے بعد میں نے کبھی کسی کے بارے میں موت کی تکلیف کم ہونے کا تصور تک نہیں کیا۔'' (بخاری)

❻ ''تم مرنے والے کو لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰهُ کی تلقین کیا کرو۔'' (مسلم) یہ تلقین حکمت سے کریں ۔ مریض سے یہ نہ کہیں کہ کلمہ پڑھو۔ تکلیف کی وجہ سے اگر اس نے انکار کر دیا تو آپ اس کو بھی گناہ گار کریں گے اور آپ بھی اس گناہ میں شریک ہوسکتے ہیں بلکہ سلام و دعا کے بعد اسطرح کہیں :-'' کیا آپ گھبراہٹ محسوس کر رہے ہیں؟'' عام طور پر مریض ''ہاں'' کہتاہے۔ آپ کہیں لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰهُ پڑھنے سے گھبراہٹ دور ہوتی ہے اور تکلیف کم ہو جاتی ہے اور یہ بہترین ذکر بھی ہے۔ آیئے ہم سب مل کر پڑھیں۔ پھر تمام حاضرین یا چند لوگ ہلکی آواز میں کلمہ پڑھیں۔ اس طرح اِنْ شَآءَ اللّٰهُ تَعَالٰی مریض

کو واقعی سکون بھی ملے گا اور اگر وقت آ گیا ہے تو مریض کی آخری بات کلمہ ہو گی۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-''مرتے وقت جسکی زبان پر آخری الفاظ لَآ اِلٰـهَ اِلَّا اللّٰهُ ہونگے وہ جنت میں داخل ہو گا۔'' (ابوداؤد) ❼ موت کے وقت اللہ سے معافی اور بخشش کی توقع غالب رکھیئے۔ ❽ آپ ﷺ ایک قریب المرگ نوجوان کے پاس تشریف لے گئے اور پوچھا ''تم کیا محسوس کرتے ہو؟'' اس نے جواب دیا: ''یا رسول اللہ ﷺ اپنے گناہوں کے انجام سے ڈرتا ہوں اور اللہ تعالیٰ کی رحمت سے پُر امید بھی ہوں۔'' رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:-''اس موقع پر جب کسی کے دل میں خوف اور امید جمع ہوں تو اللہ تعالیٰ حسب امید فضل و کرم فرماتے ہیں اور خوف سے محفوظ رکھتے ہیں۔'' (ترمذی) ❾ ''لذتوں کو مٹانے والی چیز (موت) کو کثرت سے یاد کرو۔''(ترمذی)

❿ ''موت کے وقت مومن کی پیشانی پر پسینہ آ جاتا ہے۔'' (ترمذی) ⓫ ''قرض کے علاوہ شہید کے سارے گناہ معاف کر دیئے جاتے ہیں۔'' (مسلم) اسلئے کوشش کیجئے قرض نہ لیں اوراگر مجبوراً لیں تو کوشش کریں کہ جلدی ادا کردیں، ورثاء کو بھی بتائیں اور لکھ بھی دیں۔ ⓬ ''جس نے اپنے آپ کو پہاڑ سے گرا کر ہلاک کیا وہ جہنم میں جائے گا اور ہمیشہ اپنے آپ کو اسی طرح گراتا رہیگا۔ جہنم میں ہمیشہ اس کی یہی حالت رہے گی۔ جس نے زہر کھا کر اپنے آپ کو ہلاک کیا جہنم میں وہی زہر اس کے ہاتھ میں ہو گا جسے کھاتا رہے گا اور جہنم میں وہ ہمیشہ اسی حالت میں رہے گا۔ جس نے اپنے آپ کو کسی ہتھیار سے ہلاک کیا وہی ہتھیار جہنم میں اس کے ہاتھ میں ہو گا جس سے وہ اپنے آپکو مارتا رہے گااور جہنم میں ہمیشہ اسی حالت میں رہے گا''(بخاری)

اَللّٰهُمَّ لَا تَجْعَلْنَا مِنْهُمْ بِرَحْمَتِكَ يَآ اَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

(ترجمہ)'' اے بہت ہی زیادہ رحم کرنے والے اللہ پاک، اپنی رحمت سے ہمیں ان لوگوں (جہنم والوں) میں شمار نہ فرمایئے۔'' آمین

★ موت کے بعد کے اعمال :-

میت کی آنکھیں بند کر دیں اسکی اچھائیاں بیان کریں۔ یہ دعائیں کریں :-

❶ اَللّٰھُمَّ اغْفِرْ کے بعد میت کا نام لیں ۔

(ترجمہ)''اے اللہ(میت کا نام) کی مغفرت فرما دیجئے''

❷ اِنَّا لِلّٰہِ وَ اِنَّآ اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ

(ترجمہ)''ہم اللہ ہی کیلئے ہیں اور ہمیں اسی کی طرف لوٹ کر جانا ہے۔''

❸ اَللّٰھُمَّ اَجُرْنِیْ فِیْ مُصِیْبَتِیْ وَ اخْلُفْ لِیْ خَیْرًا مِّنْھَا (مسلم)

(ترجمہ)''اے اللہ، مجھے میری مصیبت پر اچھا اجر عطا فرما اور مجھے اسکا بہترین بدل عطا فرمائیے۔'' ان دعاؤں کو بار بار پڑھیئے اللہ آپکو اس سے بہتر بدل دینگے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ

① میت کی ٹھوڑی سے سر تک ایک (کپڑے کی) چوڑی پٹی لپیٹ دیں اور میت کے پاؤں کے دونوں انگوٹھوں کو آپس میں جوڑ کر باندھ دیں۔ ② پورے جسم کو چادر سے ڈھانپ دیں (بخاری)۔البتہ اگر احرام کی حالت میں وفات ہوئی ہو تب اسکا سر اور چہرہ نہ ڈھانپیں (مسلم) اسے غسل دیکر اسی احرام کی 2 چادروں میں کفن دیں کیونکہ وہ قیامت کے دن لَبَّیْکَ پکارتا ہوا اٹھے گا (بخاری) شہید کو غسل نہ دیا جائے بلکہ اسی طرح خون آلود جسم کو کفنا دیا جائے کہ قیامت کے دن اسکا خون پھر سے جاری ہوجائیگا۔ رنگ خون کا ہو گا مگر خوشبو مشک عنبر کی ہو گی۔ (بخاری،مسلم)

③ غسل، کفن اور دفن کے انتظامات میں جلدی کریں (مسلم)

④ جس علاقہ میں موت واقع ہوئی ہو میت کو وہیں دفن کریں (بیہقی)

⑤ موت کی خبر سن کر صبر کریں یہی صبر کا اصل وقت ہے (بخاری) ⑥ میت کے پاس رونے سے میت کو اذیت پہنچتی ہے (بخاری) ⑦ 2 نابالغ بچوں کی موت پر صبر کرنے

سے اللہ ربّ العزّت انکے والدین کو ان بچوں کے ساتھ جنت میں داخل کریگا (بخاری)

⑧ بیوہ کیلئے عدت 4 ماہ اور 10 دن ہے (بقرہ 2 : آیت 234 اور بخاری)

⑨ حاضرین کو میت کے گھر والوں کیلئے کھانے کا انتظام کرنا چاہیئے (ابوداؤد)

(صرف) شہرت کی خاطر وفات کا اعلان کرنا گناہ ہے۔ضرورتاً اعلان کرنے والا میت کیلئے استغفار کی درخواست بھی کرے۔ (ترمذی، احمد)

★ میت کے غسل کا بیان :-

یہ غسل تقریباً اسی طرح ہوتا ہے جس طرح ہم غسل کرتے ہیں ❶ میت کو غسل اسکے قریب ترین رشتہ داروں کو دینا بہتر ہے۔

﴿کپڑے اتارنے سے پہلے ستر پر موٹا کپڑا ڈالدیں﴾

❷ ''جس نے کسی میت کو غسل دیا (اور کوئی ناگوار چیز دیکھ کر) اسکی پردہ پوشی کی تو اللہ تعالیٰ اس کے گناہوں کی پردہ پوشی فرمائے گا اور جس نے کسی مسلمان کو کفن دیا اللہ تعالیٰ اسے (قیامت کے دن) سندس (ریشم) کا لباس پہنائے گا'' (طبرانی) ❸ میت کو غسل دینے سے پہلے اچھی طرح پیٹ دبائیں تاکہ پیٹ میں کوئی فضلہ وغیرہ ہو تو وہ خارج ہو جائے۔❹ اسکے بعد میت کو استنجا کرائیں۔❺ میت کے غسل کا آغاز بِسْمِ اللّٰہِ پڑھ کر وضو سے کریں ❻ آخری بار غسل دینے کیلئے پانی میں کافور ڈالنا مسنون ہے۔

ام عطیہ ؓ فرماتی ہیں کہ جب ہم رسول اکرم ﷺ کی بیٹی (زینب ؓ) کو غسل دے رہی تھیں تو آپ ﷺ تشریف لائے اور فرمایا :-''اسے 3 یا 5 مرتبہ یا اگر مناسب سمجھو تو اس سے بھی زیادہ مرتبہ غسل دینا اور پانی میں بیری کے پتے ڈال لینا جب تم غسل دے چکو تو مجھے اطلاع دینا''۔ چنانچہ جب ہم فارغ ہو گئیں تو آپ ﷺ کو اطلاع دی گئی۔ آپ ﷺ نے اپنا (ایک) تہبند ہماری طرف پھینکا اور فرمایا:''یہ اسکے جسم پر لپیٹ دو'' ایک حدیث میں یہ الفاظ بھی ہیں''اسے طاق یعنی 3، 5 یا 7 مرتبہ غسل دو اور

آغاز وضو کے اعضا (داہنی طرف) سے کرو' ام عطیہ رضی اللہ عنہا کہتی ہیں کہ ہم نے (غسل کے بعد) سر کے بالوں کے 3 حصہ بنا کر انہیں پیچھے کی طرف ڈال دیا'' (بخاری،مسلم)

﴿نوٹ:بالوں کی چوٹیاں نہ بنائیں﴾ ❼ مکمل غسل کے بعد اگر دوبارہ غلاظت ظاہر ہو جائے تو دوبارہ اسی طرح استنجا ، وضو اور غسل کرائیں۔ ❽ کوئی مرد کسی مرد کا ستر نہ دیکھے اور کوئی عورت کسی عورت کا ستر نہ دیکھے (مسلم) ❾ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ رسول اکرم ﷺ کو 3 سفید یمنی (سادہ کاٹن کی) چادروں میں کفن دیا گیا۔ ان میں نہ قمیص تھی نہ پگڑی (عمامہ)۔ (بخاری) ❿ کفن کیلئے 3 چادریں استعمال کریں جو اتنی لمبی اور چوڑی ہوں کہ میت کو اس میں باآسانی لپیٹا جا سکے۔ ⓫ چادریں سفید ہوں تو افضل ہے (بخاری) ⓬ میت اور کفن کو 3 مرتبہ اچھی طرح خوشبو لگائیں ﴿احرام والے کفن اور میت پر خوشبو لگانی جائز نہیں﴾ (احمد) ⓭ تینوں چادروں کو اوپر تلے بچھائیں پھر میت کو احتیاط سے اٹھا کر ان چادروں کے بیچ میں سیدھا لٹا دیں۔ پہلی چادر (تہبند) کو لپیٹ کر پہلے شرم گاہ پر رکھا ہوا کپڑا نکال لیں اور پھر دوسری چادر (کرتا نما) پہنا دیں (یعنی گردن کا سوراخ جو اس کپڑے میں بنا ہوتا ہے اسکو گردن میں پہنا دیں)۔تیسری چادر کوسب سے اوپر لپیٹ کر 3 ڈوریوں سے گرہ لگا دیں۔ ایک سر پر دوسری درمیان میں یعنی ناف کے قریب اور تیسری گرہ پاؤں کے پنجوں کے بعد۔

یاد رہے کہ قبر میں اتارنے کے بعد یہ گرہیں کھول دینی ہیں۔ (المغنی)

⓮ ابراہیم رحمۃ اللہ علیہ (تابعی) کہتے ہیں (میت کے مال سے) پہلے کفن بنایا جائے پھر قرض ادا کیا جائے۔ پھر وصیت پوری کی جائے۔﴿ پھر تقسیم وراثت شرعی کی جائے﴾

★ **جنازہ کے ساتھ ممنوعہ کام :-**

عورتوں کا جانا، نوحہ کرنا، بلند آواز میں قرآن پڑھنا یا ذکر و اذکار کرنا، دنیاوی باتیں کرنا، آگ لے جانا، جنازہ کے اعزاز میں باجا (موسیقی) بجانا،فائرنگ کرنا، شہرت

اور ریاکاری یا رسم و رواج کی خاطر کوئی کام کرنا مثلاً حسب و نسب بیان کرنا اور فخر کرنا، ویڈیو اور فوٹو بنانا، آہستہ آہستہ لے جانا وغیرہ۔

﴿مفہوم احادیث بخاری، ترمذی ، بیہقی﴾

★ **جنازہ کے مسائل :-** جنازہ کے ساتھ ساتھ چلتے ہوئے یا بس میں بیٹھے ہوئے باتیں نہ کریں بلکہ میت کیلئے دعائے مغفرت کریں اور اپنے لئے بھی ہلکی آواز میں عذاب قبر سے پناہ مانگیے۔﴿ مزید تفصیلی معلومات کیلئے پڑھیئے، ہماری کتابیں: ''1000 منتخب احادیث ماخوذ از بخاری ،مسلم اور مشکوٰۃ ''﴾

❶ ''نماز جنازہ 4 تکبیرات کے ساتھ باجماعت ادا کریں۔''(بخاری)

❷ ''اگر بستی میں جنازہ گاہ ہو تو نماز جنازہ وہاں ہی ادا کرنا افضل ہے۔'' (بخاری)

❸ ''جوتیاں پہن کر بھی نماز پڑھی جا سکتی ہے لیکن جوتیوں پر کوئی غلاظت نہ لگی ہو'' (ابوداؤد)

❹ اگر کوئی نماز جنازہ میں دیر سے شامل ہو تو اَللّٰہُ اَکْبَرُ کہہ کہ نماز میں شامل ہو جائے اور امام کے سلام پھیرنے کے بعد جتنی تکبیریں رہ جائیں وہ مکمل کر لے۔ (مسلم)

★ **نماز جنازہ پڑھنے کا ثواب :-** رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :-''جو شخص جنازہ میں شامل ہو اور نماز پڑھے اسے ایک پہاڑ کے برابر ثواب ملتا ہے اور جو شخص میت دفن کرنے تک موجود رہے اسے 2 بڑے پہاڑوں کے برابر ثواب ملتا ہے'' (بخاری)

★ مرنے والے کے لئے بہترین تحفہ دعاء مغفرت ہے(بیہقی)

❶ اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لَهٗ وَارْحَمْهُ وَ عَافِهٖ وَاعْفُ عَنْهُ وَاَكْرِمْ نُزُلَهٗ وَوَسِّعْ مُدْخَلَهٗ وَاغْسِلْهُ بِالْمَآءِ وَالثَّلْجِ وَالْبَرَدِ وَ نَقِّهٖ مِنَ الْخَطَايَا كَمَا يُنَقَّى الثَّوْبُ الْاَبْيَضُ مِنَ الدَّنَسِ وَ اَبْدِلْهُ دَارًا خَيْرًا مِّنْ دَارِهٖ

وَاَهْلاً خَيْرً ا مِّنْ اَهْلِهٖ وَ زَوْجاً خَيْرً ا مِّنْ زَوْجِهٖ وَ اَدْخِلْهُ الْجَنَّةَ
وَ اَعِذْ هُ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ وَ مِنْ عَذَابِ النَّارِ

(ترجمہ) اے اللہ ،اس(میت) کی مغفرت فرما اور اس پر رحم فرمااور اسے عافیت دے اور اس سے درگزر فرمااور سخاوت کے ساتھ اس کی مہمانی فرمااور اس کے داخلے کی جگہ (قبر) کو وسیع فرما اور اس کو دھو ڈال پانی سے اور برف سے اور اولوں سے اور اسے پاک کردے خطاؤں سے جس طرح آپ پاک کرتے ہیں سفید کپڑے کو میل سے اور اس کو بدلہ میں دے گھر اس کے گھر سے بہتر اور گھر کے لوگ اس کے گھر کے لوگوں سے بہتر اور جوڑا اس کے جوڑے سے بہتر اور داخل کر اسے جنت میں اور اپنی پناہ میں رکھ اسے قبر کے عذاب سے اور آگ کے عذاب سے ۔'' (ابو داؤد)

❷ اَللّٰهُمَّ اغْفِرْ لِحَيِّنَا وَ مَيِّتِنَاوَ شَاهِدِنَا وَغَائِبِنَا وَ صَغِيْرِنَا وَ كَبِيْرِنَا وَذَكَرِنَا وَ اُنْثَانَا اَللّٰهُمَّ مَنْ اَحْيَيْتَهٗ مِنَّا فَاَحْيِهٖ عَلَى الْاِسْلَامِ وَمَنْ تَوَفَّيْتَهٗ مِنَّا فَتَوَفَّهٗ عَلَى الْاِيْمَانِ اَللّٰهُمَّ لَا تَحْرِمْنَآ اَجْرَهٗ وَلَا تُضِلَّنَا بَعْدَهٗ

(ترجمہ)''اے اللہ !بخش دے ہمارے زندوں اور مردوں کو ،حاضر اور غائب کو،چھوٹوں اور بڑوں کو ،مردوں اور عورتوں کو۔اے اللہ ،ہم میں سے جس کو آپ زندہ رکھیں اسے اسلام پر زندہ رکھئے اور جسے مارنا چاہیں اسے ایمان پر موت دیجئے ۔اے اللہ ،ہمیں مرنے والے(پرصبر کرنے) کے ثواب سے محروم نہ رکھئے اور اس کے بعدہمیں گمراہ نہ کریں'' (مسلم)

★ بچہ کے جنازہ میں یہ دعا پڑھیئے :-

اَللّٰهُمَّ اجْعَلْهُ لَنَا سَلَفًا وَّ فَرَطًا وَّ ذُخْرًا وَّ اَجْرًا (بخاری)

(ترجمہ)''اے اللہ،اس بچہ کو ہمارے لئے پیشوا، پیش رو، ذخیرہ اور باعث اجر بنا۔''

★ قبرستان میں داخلہ کے وقت کی دعا :

اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ اَهْلَ الدِّيَارِ مِنَ الْمُؤْ مِنِيْنَ وَالْمُسْلِمِيْنَ وَ اِنَّآ اِنْ شَآءَ اللّٰهُ بِكُمْ لَلَاحِقُوْنَ نَسْأَلُ اللّٰهَ لَنَا وَ لَكُمُ الْعَافِيَةَ

(ترجمہ)''اس بستی کے مومنین اور مسلمین،تم پر سلام ہو، ہم بھی ان شاء اللہ جلد ہی تم سے آملیں گے۔ ہم اللہ تعالیٰ سے تمہارے لئے اوراپنے لئے عافیت طلب کرتے ہیں'' (مسلم)

★ قبرستان کے اندر پڑھنے کی دعا اور دوسرے اعمال :-

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْٓ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

(ترجمہ)''الٰہی، میں عذاب قبر سے آپکی پناہ چاہتا ہوں۔'' (ابوداؤد)

❶ میت کو پاؤں کی طرف سے قبر میں اتارنا سنت ہے (ابوداؤد)

❷ میت قبر میں رکھتے وقت درج ذیل دعا پڑھنی مسنون ہے ۔

بِسْمِ اللّٰهِ وَ عَلٰى مِلَّةِ رَسُوْلِ اللّٰهِ ﷺ

(ترجمہ) ''اللہ ربُّ العزّت کے نام سے اور رسول اکرم ﷺ کے طریقہ پر میں اسے قبر میں اتارتا ہوں۔''(احمد)

❸ رسول اکرم ﷺ نے ایک جنازہ پر نماز پڑھی۔ پھر میت کی قبر پر تشریف لائے اور سر کی طرف سے 3 مٹھی مٹی قبر پر ڈال لی۔ (ابن ماجہ) ❹ سفیان تمار ؓ سے روایت ہے کہ انہوں نے نبی ﷺ کی قبر مبارک دیکھی جو کوہان کی شکل کی تھی۔ (بخاری)

❺ ''رسول اکرم ﷺ نے قبر پر عمارت بنانے، اس کو اونچا کرنے اور اسے پختہ کرنے سے منع فرمایا ہے'' (نسائی) ❻ رسول اکرم ﷺ نے ہمیں پکی قبر بنانے، قبروں پر بیٹھنے اور قبروں پر تعمیر کرنے سے منع فرمایا ہے۔(مسلم۔عن جابر ؓ) ❼ آپ ﷺ 3 اوقات میں کوئی بھی نماز پڑھنے اور میت دفن کرنے سے منع فرماتے تھے۔ پہلا طلوعِ آفتاب

کے وقت ، دوسرا زوال کے وقت، تیسرے غروبِ آفتاب کے وقت ،حتیٰ کہ سورج پوری طرح غروب ہو جائے (مسلم ۔عن عقبہ بن عامر ؓ)

★ وفات کے وقت اور بعد میں مروجہ بدعات : ❶ گھر والوں کا حاضرین کو تعزیتی کھانا کھلانا۔❷ رونا دھونا، ماتم کرنا، بال نوچنا یا پراگندہ کرنا، سر منڈانا، کپڑے پھاڑنا(بخاری) ❸ اظہارِغم کیلئے داڑھی نہ مونڈنا اور پھر بعد میں مونڈ لینا، اس عمل میں دگنا گناہ ہے، پہلا گناہ بدعت کا اور دوسرا داڑھی مونڈنے کا۔(ابوداؤد)

❹ کفن پر دعائیہ کلمات لکھنا، میت کیلئے قرآن پڑھ کر راستہ بنانا، قبر پر چراغ جلانا۔

❺ سوئم، دسواں، چالیسواں اور برسی کرنا بدعت ہے۔ یہ علما کرام کا متفقہ فیصلہ ہے ۔ شریعت میں اسکا کوئی ثبوت نہیں ہے۔ ہر بدعت گمراہی ہے اور ہر گمراہی جہنم میں لے جاتی ہے۔

★ ایصال ثواب ﴿وہ نیک اعمال جن کا اجر میّت کو پہنچتا ہے ﴾ :

❶ دعائے خیرکریں۔تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر (سورۂ حشر 59 : آیت 10)

❷ میّت کے نفلی یا فرضی روزوں کی قضا کریں، وہ نذر (حج وغیرہ) جسے میّت پوری نہ کرسکی ہو پوری کریں، میّت کی طرف سے صدقہ و خیرات کریں، میت کا قرض ادا کریں (بخاری)

❸ اولاد جو بھی نیک کام کرے تو اسکا اجر میت کو بھی پہنچتا ہے ۔(نجم 53 : آیت 39 اور بخاری)

❹ اگر کسی نے اپنی اولاد کی غلط یعنی غیر شرعی تربیت کی ہو تو اسکی اولاد جو بھی گناہ کرے تو اسکا گناہ میت کو بھی ہوگا۔ (مسلم) ﴿نوٹ : اگر ماں باپ نے اولاد کی شرعی تربیت کی ہو اور اسکے باوجود اولاد گناہ کرے تب اسکا گناہ ماں باپ پرنہیں ہوگا صرف اولاد پر ہوگا۔ بہترین چیز جو آپ اپنی اولاد کو دے سکتے ہیں وہ ” وقت“ ہے نہ کہ صرف دولت۔ اولاد کو وقت دینے کا مطلب بہترین اسلامی تربیت خود دینا ہے۔﴾

★ صدقہ جاریہ کی مختلف شکلیں :-

❶ نیک اولاد کی نیکیاں یا دعائیں ❷ مسلمانوں کی آسانی اور آرام کیلئے راستہ بنوانا، کنواں کھدوانا، باغات لگانا۔

❸ مسلمانوں کی دینی راہ نمائی کیلئے شرعی مدرسہ، مسجد، دینی لٹریچر لکھنا یا لکھوانا، شائع کرنا یا مالی تعاون کرنا، وغیرہ۔

﴿ نوٹ: دینی لٹریچر تقسیم کر کے اپنے اور مرحومین کیلئے صدقہ جاریہ بنایئے۔﴾

مکو سے علاج

★ معدہ کے امراض :- معدہ کے السر اور قولنج (بڑی آنت کے درد) میں مکو کے پتّوں کا رس پئیں۔★ دمہ :- مکو کے پودے کے مختلف حصّہ بلغمی مواد خارج کرنے میں مدد دیتے ہیں مکو کا پھل بھی دمہ کے علاج میں اکسیر ہے۔ مکو کے پتّوں کی سبزی بنا کر کھائیں تو جگر کو فائدہ ہوتا ہے۔

★ استسقا (پیاس زیادہ لگتی اور پیٹ بڑھتا ہے) : مکو کے سبز پتّوں کا شربت بخار کی حدت کو کم کرنے کیلئے پئیں۔ پسینہ لانے کیلئے 10 گرام مکو کے خشک پتوں کا جوشاندہ بنا کر پی لیں مختلف قسم کے بخار اتارنے کیلئے مکو کا پھل بھی کھائیں۔

میتھی دانہ کا کمال

شوگر کے لئے مفید ہے خون بڑھاتی ہے۔ اس کا مسلسل استعمال خونی بواسیر، معدہ کا السر، آنتوں کی جلن، گیس، دمہ، بلغمی کھانسی اور پرانی پیچش کے لئے انتہائی مفید ہے۔ میتھی دانوں کا جوشاندہ حلق کی سوزش، ورم اور درد کے لئے بہت مفید ہے۔ سانس کی گھٹن کم کرتا ہے۔ کھانسی کی شدت دور ہوتی ہے اور معدہ کی جلن جاتی رہتی ہے۔

” میتھی اور ناخ (بہی دانہ) ایسی قدرتی پیداوار ہیں جو کھانسی کو ٹھیک کرنے کے ساتھ

ساتھ معدہ کی بھی اصلاح کرتی ہیں''(طب نبوی ﷺ) ❶ ایک چائے کا چمچہ میتھی دانوں کا سفوف پانی کے ہمراہ استعمال کریں۔ خشکی اورقطرہ قطرہ پیشاب آنے میں مفید ہے ❷ بھوک نہ لگنے اور معدہ کی کمزوری میں میتھی کا استعمال بہت مفید ہے۔ میتھی دانہ کھٹی ڈکاروں کو بھی دور کرتی ہے۔❸ یہ بنیادی طور پر پیشاب آور اور بلغم نکالتی ہے، اس لئے گردوں کی سوزش میں مفید اور پیشاب لاتی ہے۔ ❹ میتھی دانہ کا مسلسل استعمال کنٹھ مالا (گلے میں گلٹیاں) کا بہترین علاج ہے۔ اس کے ساتھ اگر شہد اور زیتون کا تیل بھی شامل کرلیا جائے تو جلد فائدہ ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ۔ ❺ میتھی کھانے سے ذیابیطس کی شدت میں کمی آتی ہے۔ ❻ پیٹ کی بڑی آنت کا ورم بہت تکلیف دہ ہوتا ہے اس میں آنتوں کی اندرونی سطح کی تھیلیوں میں ورم ہوجاتا ہے اس کا بنیادی سبب خراب غذا ہے اس مرض کیلئے میتھی دانہ بہت مفید ہے ایک پیالی کھولتے ہوئے پانی میں ایک چائے کا چمچہ میتھی کے بیج ڈال کر10 منٹ کیلئے ڈھک دیں اور صبح وشام یہ پانی چھان کر پی لیں۔ معدہ بہت کمزور ہوتو میتھی دانوں کا جوشاندہ بنا کر پئیں۔

❼ جن عورتوں کوحیض کا خون باربارآتاہو یا ماہواری میں بے ترتیبی ہو تو وہ 5 گرام میتھی دانوں کا سفوف استعمال کریں۔ عورتوں کے دودھ کی مقدار میں اضافہ بھی کرتی ہے۔ میتھی جسمانی کمزوری کو دور کرتی ہے۔ میتھی کے مسلسل استعمال سے بواسیر کا خون بند ہوجاتا ہے اور اکثر اوقات مَسّے کمزور ہوکر گرجاتے ہیں۔ اس کے ساتھ ایک عدد انجیر بھی شامل کریں۔ ❽ میتھی کے بیج گھی میں بھون اور پیس کر گندم کے آٹے اور چینی کے ساتھ اس کا حلوہ بنالیں ۔ اس حلوہ کوتھوڑی مقدار میں روزانہ کھانا، زچگی کے بعد زچہ کوصحت مند ہونے میں مدد دیتا ہے اسکے بیجوں کا پتلا دلیہ دودھ پلانے والی عورت کو کھلایا جائے تو دودھ کی مقدار میں اضافہ ہوجاتا ہے ۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

مقناطیس سے علاج (Magnetic Therapy)

ہر قسم کے درد کیلئے ایک چھوٹا سا مقناطیس (Magnet) کا ٹکرا درد کے قریب جسم پر کہیں لٹکائیں یا باندھیں۔ اس میں بہت ہلکا بجلی کا کرنٹ(Electric Current) ہوتاہے۔ بجلی کے کرنٹ کی وجہ سے اعصاب متحرک ہوتے ہیں اورخون کی روانی میں اضافہ ہوتاہے۔ اس سے خون کا بہاؤ (Blood Circulation)بھی تیز ہوجاتا ہے اوردرد کے مقام پر آکسیجن(Oxygen)زیادہ پہنچنے لگتی ہے۔جس سے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ دردکم ہونا شروع ہوجائے گا۔ مگر پورے افاقہ کیلئے کم ازکم 60 دن تک لگاتار استعمال کریں۔

ناک کی بیماریوں کا علاج

❶ ناک کی بیماریوں میں بڑا چمچہ شہد صبح نہار منہ اور بعد نماز عصر ابلتے پانی میں ملا کر چائے کی طرح گرم گرم پئیں۔❷ سوتے وقت ایک چمچہ خالص زیتون کا تیل پئیں۔ اسکے پینے سے جلد شفا ہو جائے گی۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی۔ ❸ زکام میں کلونجی اور زیتون کے تیل کا مرکب مفید ہے۔ ایک چمچہ کلونجی پیس کر اس میں11 چمچے زیتون کا تیل ملا کر اسے 5 منٹ تک ابال کر چھان لیں یہ تیل صبح وشام ناک میں ایک ایک قطرہ ڈالئے۔ ❹اگر روزہ نہ ہوتو ناک میں زور سے پانی چڑھائیں۔ ایک نتھنا بند کر کے دوسرے نتھنے سے 3 دفعہ پانی زور سے چڑھائیں اسی طرح دوسرے نتھنے میں بھی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ۔ 7 دن میں نزلہ ختم ہو جائیگا۔ نزلہ زیادہ ہوتو ہر گھنٹہ بعد 3/3 دفعہ دونوں نتھنوں میں پانی چڑھائیں۔ ہمیشگی کرنیوالے کوکبھی بھی نزلہ نہیں ہو گا ۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ۔(مجرب ہے) نزلہ پرانا ہو یا بار بار ہو جاتا ہوتو مچھلی کا تیل (Cod Lever Oil) آدھا چمچہ ناشتہ کے 2 گھنٹہ بعد ایک ماہ تک لگاتار پلائیں۔

چھوٹے بچوں کیلئے خوشبودار مچھلی کا تیل بھی ملتا ہے۔ چند قطرے دن میں ایک یا 2 بار کم از کم ایک ماہ تک پلائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی دائمی نزلہ جاتا رہیگا۔ سردیوں میں رات کو بھی آدھا چمچہ پلائیں۔❻ ایک گولی صبح ایک گولی شام روزانہ وٹامن سی یا سنگترے یا مالٹے یا گریپ فروٹ کھانا نزلہ کا بہترین علاج ہے۔❼ بھنے ہوئے چنے (چھلکے کے ساتھ) ایک مٹھی روزانہ رات کو کھائیں مگر اسکے بعد ایک گھنٹہ تک پانی یا کوئی اور مشروب نہ پئیں۔❽ نیم کے تازہ پتے پانی میں جوش دیکر، چھان کر ناک میں زور سے چڑھائیں اورغرارہ بھی کریں(پانی میں معمولی نمک بھی ملالیں) دن میں کم از کم 5 مرتبہ 40 دن کا کورس کریں۔ دائمی نزلہ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ختم ہو جائے گا۔

★ **ناک کے غدود کا بڑھنا :-** ناک کی ہڈی ٹیڑھی ہونے سے یا ناک کے اندر گوشت بڑھنے سے نزلہ ہوتا ہے۔چھینکیں آنی شروع ہوتی ہیں اسکو روکنے کیلئے ٹھنڈی چیزیں مثلاً کولڈ ڈرنک ، دہی ، کھٹائی، موسمی، کینو، کیلا، امرود اور چاول سے پرہیز کیجئے۔ناک کی ہرتکلیف کیلئے داہنے ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں کو بائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور برابر والی انگلی سے ایک کے بعد ایک دبائیں۔ ہر انگلی کو کم از کم 2 منٹ۔ پھر اسی طرح دوسرے ہاتھ کی انگلیوں کے پوروں کو بھی دبائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد فائدہ ہوگا ۔

★ **ناک کی بد بو کا علاج :-** ❶ ناک سے بد بو آتی ہو تو اس کیلئے کڑوا کدو مفید ہے ۔ اگر یہ تازہ مل جائے تو اسکا پانی 2 قطرے ناک میں ٹپکائیں ،لیکن تازہ نہ ملے تو خشک کڑوا کدو کو توڑ کر تھوڑے پانی میں بھگو کر رات کو اوس میں رکھیں۔ صبح کو اسی پانی کو چھان کر ناک میں ٹپکائیں ۔ ❷ تلسی کے خشک پتے 6 گرام، نو شادر 11 گرام ، کافور 3 گرام کو باریک پیس کر اس پوڈر کو سونگھنے سے ، ناک کی بدبو دور ہو جاتی ہے ۔❸ ہر وضو میں ناک میں زور سے 3 دفعہ پانی اوپر کی طرف کھینچیں۔

نرم بستر کے نقصانات اور بیماریاں

❶ عائشہ رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ ”حضور اقدس ﷺ کے سونے اور آرام فرمانے کا بستر چمڑے کا ہوتا تھا جس میں کھجور کی چھال بھری ہوئی تھی۔“ (شمائل ترمذی)

❷ حفصہ رضی اللہ عنہا سے کسی نے پوچھا کہ آپ ﷺ کے گھر میں آپ ﷺ کا بستر کیسا تھا؟ انہوں نے فرمایا کہ ایک ٹاٹ تھا جس کو دوہرا کر کے ہم حضور ﷺ کے نیچے بچھا دیا کرتی تھیں۔ ایک روز مجھے خیال ہوا کہ اس کو چوہرا (4 تہہ والا) کر کے بچھا دیا جائے تو زیادہ آرام دہ ہو جائے گا، میں نے چوہرا بچھا دیا۔ آپ ﷺ نے صبح پوچھا، کہ میرے نیچے رات کو کیا چیز بچھائی تھی؟ میں نے عرض کیا کہ وہی بستر تھا لیکن رات اسے چوہرا کر دیا تھا تاکہ زیادہ آرام دہ ہو جائے۔ آپ ﷺ نے فرمایا:-”اس کو پہلی حالت پرہی رہنے دو کیونکہ اس کی نرمی تہجد میں رکاوٹ کا سبب بن گئی ۔“ (بخاری)

★ **زیادہ آرام دہ بستر کے نقصانات:-** ❶ عضلات (Muscles) ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ انسان عام زندگی کے معمولات میں سست ہو جاتا ہے۔❷ گردوں اور ریڑھ کی ہڈی کو نقصان پہنچاتا ہے ❸ آرام دہ بستر کے استعمال سے ہڈیاں ٹیڑھی ہوسکتی ہیں اور تمام عمر کی معذوری ہوسکتی ہے۔❹ کمر کے درد کا باعث بن جاتا ہے۔ بستر قدرے سخت استعمال کریں جیسا کہ آجکل Ortho Paedic matress آتے ہیں۔فوم والے گدے استعمال نہ کریں ۔ بہت نقصان دہ ہیں یا زمین پر سوئیں سنت کے مطابق، جس میں سنت پر عمل کرنے کا ثواب بھی ہے اور صحت کا راز بھی۔

نزلہ اور کھانسی کا مختصر علاج

❶ ناک سے گہرے گہرے سانس لیں ترجیحاً نماز فجر کے بعد۔❷ آدھا لیموں اور ایک بڑا چمچہ شہد گرم پانی میں حل کر کے چائے، کی طرح صبح و شام پئیں۔ ❸ جلتے ہوئے کوئلوں پر پسی ہوئی ہلدی ڈال کر ناک سے لمبے لمبے سانس لیں۔❹ مریض ٹوپی، مفلر،

دوپٹہ یا کسی کپڑے سے سر گرم رکھیں۔❺ ایک گولی وٹامن سی (500 mg) صبح ایک شام کھائیں اس سے قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے اور علاج نزلہ بھی ہے۔

❻ ہر وضو کے دوران (روزہ نہ ہو تو) ناک میں پانی زور سے چڑھائیں۔ یہ نزلہ کا علاج اور احتیاط دونوں ہے ۔ ❼ نزلہ کیلئے ایک بڑے چمچہ شہد کو گرم کر کے اس میں ایک چٹکی کالی مرچ پسی ہوئی ملا کر نیم گرم چاٹیں اسکے علاوہ پسی ہوئی کالی مرچ کو سونگھیں۔ چھینکیں آنے کے بعد بلغم باہر آجائے گا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ۔

❽ زیادہ کھانسی کیلئے رات سوتے وقت ایک پیالی گرم دودھ میں ایک چٹکی پسی ہوئی ہلدی اور ایک چٹکی پسی ہوئی کالی مرچ ملا کر ہلاتے جائیں اور پیتے جائیں۔﴿اسکا پیسٹ بنا کر چاٹنا بھی مو ثر ہے﴾ ❾ گیہوں کی بھوسی 5 گرام اور 5 دانے کالی مرچ اور 5 عدد سپستان (لسوڑے) 2 کپ پانی میں ابال کر چھان کر صبح اور شام شہد ملا کر پئیں۔

نظر بد سے بچنے کا علاج

❶ جس کو نظر بد لگنے کا خطرہ ہو تو اسے چاہیئے کہ وہ جب اپنے آپ کو یا اپنے مال اور اولاد کو یا کسی دوسرے کے مال و اولاد کو دیکھے تو ان کے لئے برکت کی دعا کرے اور یہ دعا پڑھے۔ تو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی وہ نظر بد سے محفوظ رہے گا :-

مَا شَآءَ اللّٰہُ لَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ (الکہف 18 : آیت 39)

(ترجمہ) ''یہ اللہ ہی کی مرضی (سے) ہے، اللہ کی مدد کے بغیر کوئی بھی طاقت نہیں رکھتا۔''

﴿نوٹ:- نظر اپنی بھی اپنے آپ کو لگ سکتی ہے اور دوسروں کی بھی، دونوں کیلئے علاج ایک ہی ہے﴾

❷ معوذتین : روزانہ پڑھیں جب بھی آپ اپنے گھر یا کاروباری جگہ میں داخل ہوں

قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ اور قُلْ اَعُوْذُ بِرَبِّ النَّاسِ

ان دونوں سورتوں کو پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں۔ (ترمذی)

نفسیاتی بیماریوں کا علاج

❶ کوشش کریں کہ مریض قرآن کی چھوٹی سورتیں خود پڑھے اور خاص طور پر سورۂ اخلاص بار بار پڑھے، یا دوسرے لوگ بآواز بلند مریض کے سامنے قرآن پڑھیں، اس لئے کہ قرآن پڑھنا اور سننا دونوں ہی باعث شفا ہیں۔''سورۂ اخلاص دل کی تنگی دور کرنے کا بہترین علاج ہے۔''(ابوداؤد) ❷ کیسٹ یا سی ڈی (C D) یا ٹیلی ویژن سے بھی قرآن سنئے ، اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ نفسیاتی بیماریوں سے شفا ہوگی اور اجر بھی ملے گا۔ ہلکی آواز میں قرآن پڑھنا بہتر ہے۔ یاد رہے قرآن کا ہر لفظ پڑھنے یا سننے پر 10 نیکیاں ملتی ہیں۔ آپ بھی روزانہ قرآن پڑھیئے یا سنئے ۔

نماز سے علاج

❶ اللہ کے رسول ﷺ نے ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے (جب وہ بیمار تھے) فرمایا ''اٹھو اور نماز پڑھو کیونکہ نماز میں شفا ہے۔ (ابن ماجہ)

❷ جب آپ بیمار ہوں تو 2 رکعت نماز حاجت برائے صحت پڑھیں اور اس طرح دعا کریں- سب سے پہلے اللہ تعالیٰ کی تعریف بیان کریں (اس کے لئے سورۂ فاتحہ بہترین ہے) پھر نماز والا درود ابراہیمی پڑھیں۔ اسکے بعد دعائیں مانگیں مثلاً :-

''اے اللہ، میں آپکی پناہ چاہتا ہوں غرق ہونے سے، آگ میں جل جانے سے، کسی گرنے والی عمارت کے نیچے آنے، ناگہانی عذاب ، اچانک موت، برص، کوڑھ اور ہر اذیت دینے والی اور تکلیف دہ بیماریوں سے۔ اے اللہ، مجھے روحانی و جسمانی عافیت دیجئے''۔ آمین

(آخر میں بھی درود ابراہیمی ضرور پڑھیں)

★ نماز پڑھیئے اور صحت بنایئے :-

5 وقت کی نماز اخلاص کے ساتھ اللہ کو راضی کرنے کی نیت سے ادا کریں۔ نمازادا کرنے

کے دوران جو حرکات ہم اپنے جسم کو دیتے ہیں۔مثلاً رکوع کرتے ہیں اَلتَّحِیَّاتُ میں گھٹنے موڑ کر بیٹھتے ہیں اس سے کمر، ٹانگوں تمام پٹھوں اور جوڑوں کی ورزش بھی ہوتی ہے۔ اسی طرح سجدہ میں خون دماغ کی طرف جاتا ہے اور دماغ میں خون کے جمنے کا خطرہ کم اور فالج سے بچاؤ ہوتا ہے یہ بات تمام ترقی یافتہ ممالک کے ڈاکٹرز مانتے ہیں کہ نماز جوڑوں کے درد اور ورم کا بہترین قدرتی علاج اور ورزش ہے۔ بلکہ کچھ امراض جو دواؤں سے ٹھیک نہیں ہوتے وہ ورزش سے ٹھیک ہو جاتے ہیں مثلاً اچھا کولسٹرول (HDL) خون میں صرف ورزش سے بڑھتا ہے۔

نمک سے علاج

زیادہ نمک صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ اس لئے کم سے کم اور صرف بوقت ضرورت استعمال کریں۔

❶ نمک اور شہد(خالص) ملا کر روزانہ بچوں کے مسوڑھوں پر ملنے سے دانت آسانی نکل آتے ہیں۔❷ ہاتھ پیر جل جائیں تو فوراً نمک گھول کر لگانے سے چھالا نہیں پڑتا۔❸ مرگی کا دورہ پڑ جائے تو ہتھیلی پر تھوڑا سا نمک رکھنے سے دورہ ختم ہوجاتا ہے۔

❹ ہچکی آ رہی ہو تو ذرا سا پسا ہوا نمک کھائیں۔❺ سرسوں کے تیل میں نمک ملا کر دانت صاف کرنے سے دانت چمک جاتے ہیں اور مسوڑھوں کو فائدہ ہوتا ہے

❻ چاولوں میں پسا ہوا نمک ملا دیں تو کیڑا نہیں لگتا۔

❼ تانبہ کے برتنوں کو نمک کے پانی میں سرکہ ملا کر صاف کریں تو برتن چمک جاتے ہیں۔

❽ لیموں کے نچوڑے ہوئے چھلکوں میں ذرا سا نمک ملا کر تانبے کے برتن چمکائیں

❾ کاجل اور سیاہی کے داغ دھبوں پر نمک لگانے سے دھبےّ دور ہو جاتے ہیں۔

❿ سر درد ہو تو چٹکی بھر نمک زبان کے نیچے رکھ کر چوسیں یا پسا ہوا نمک سونگھیں۔

⓫ نمک پانی میں جوش دیکر غرارہ کرنے سے داڑھ کا درد کم ہو جاتا ہے۔کیڑا بھی نہیں لگتا۔

⓬ سرسوں کے تیل میں ذرا سا نمک ملا کر سوتے وقت لگائیں داڑھ کی تکلیف کم ہو جاتی ہے۔⓭ اندرونی چوٹ سے درد ہو تو نمک کو پانی میں ملا کر گرم کر کے لیپ کریں۔

⓮ انڈہ ابالتے وقت پانی میں تھوڑا سا نمک ملانے سے چھلکا بآسانی اتر جاتا ہے۔

⓯ انفلوئنزا ہو جائے تو تھوڑا سا نمک پانی میں ملا کر دن میں 3 بار پینے سے فائدہ ہو گا

⓰ سرسوں کے تیل میں ذرا سا نمک ملا کر جسم پر مالش کرنے سے جسم کی خشکی دور ہو جاتی ہے۔ ⓱ کان سے پیپ نکلنے کی صورت میں روغن چنبیلی میں ذرا سا نمک ملا کر نیم گرم چند قطرے ڈالیں۔⓲ ہاتھوں میں مچھلی کی بو کو نمک ملے پانی سے دھوئیں۔⓳ نمک اور اجوائن ملا کر کھانے سے بدہضمی دور ہوجاتی ہے۔⓴ ادرک میں نمک لگا کر کھانے سے بیٹھی ہوئی آواز کھل جاتی ہے۔㉑ چائے کا دھبہ صاف کرنے کے لئے اس پر فوراً نمک چھڑک دیں پھر دھولیں۔㉒ کپڑے پر داغ پڑ گئے ہوں تو ان پر لیموں اور نمک مل کر تھوڑی دیر رکھ دیں پھر دھولیں۔ ㉓ کوئی چیز تلنے سے پہلے فرائی پان میں تھوڑا سا نمک چھڑک لیں۔ روغن نہیں چھٹے گا اور تلنے والی اشیا بھی نہیں لگتیں ㉔ مٹی کے تیل میں نمک ملا کر دروازوں کے زنگ آلود قبضوں کو صاف کر کے لگائیں تو آئندہ زنگ نہیں لگتا۔ ㉕ نمک ملا کر شلجم ابالیں اور شلجم کو پھٹی ہوئی ایڑیوں پر ملیں۔﴿احتیاط:- دل کے مریض نمک زیادہ نہ کھائیں نمک زیادہ کھانے سے گردوں میں پتھری اور دل کی تکالیف ہوسکتی ہے۔﴾

نیند نہ آنے کا علاج

❶ ''سونے سے پہلے وضو کرو'' (بخاری)۔ پوری سورۂ اخلاص، سورۂ فلق اور سورۂ الناس پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کریں اور پورے بدن پر پھیرلیں۔ (بخاری)

یہ عمل 3 دفعہ کریں اور کم از کم ایک مرتبہ آیۃ الکرسی (بقرہ 2 : آیت 255) پڑھیں

''ہر نماز کے بعد آیۃ الکرسی پڑھنے والے کیلئے بہترین اجر جنت ہے۔'' (معجم الکبیر)

"وہ دن رات اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہیگا۔" (بخاری) ۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

❷ رات کو سونے سے پہلے یہ دعا ضرور پڑھیں :۔

اَللّٰھُمَّ بِاسْمِكَ اَمُوْتُ وَاَحْيٰ (بخاری،مسلم)

(ترجمہ)"اے اللہ ربُّ العزّت ، میں آپکے نام سے مرتا(سوتا) ہوں اور آپ کے ہی نام پر زندہ ہوتا(جاگتا) ہوں۔" ❸ جس کو نیند نہ آتی ہو وہ کم از کم ایک مرتبہ پوری سورۂ نبا (78) کی تلاوت کرے اور پھر (وَّ جَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا) کو بار بار پڑھیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد ہی نیند آجائے گی۔ نیز یہ دعا بھی پڑھیئے :۔

اَللّٰھُمَّ غَارَتِ النُّجُوْمُ وَھَدَأَتِ الْعُیُوْنُ وَاَنْتَ حَیٌّ قَیُّوْمٌ
لَا تَأْخُذُكَ سِنَةٌ وَّلَا نَوْمٌ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ أَھْدِئْ
لَیْلِیْ وَاَنِمْ عَیْنِیْ

(ترجمہ)"اے اللہ، ستارے چھپ گئے اور آنکھیں آرام کرنے لگیں آپ ہمیشہ زندہ اور قائم رہنے والے ہیں۔ آپکو نیند اور اونگھ نہیں آتی۔ اے ہمیشہ زندہ اور قائم رہنے والے، مجھے آرام دیجئے اور میری آنکھ کو سلا دیجئے۔" (طبرانی، ابن السنی)

نیند کی زیادتی کا علاج

❶ یہ ایک اعصابی بیماری ہے۔جسکی وجوہات امراض گردہ وجگر اور منشیات کا استعمال ہے۔ روزانہ سوتے وقت باوضو اِنَّ رَبَّكُمُ اللّٰہُ الَّذِیْ سے لیکر مِنَ الْمُحْسِنِیْنَ (اعراف 7: آیات 54 تا 56) تک پڑھیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ نیند طبعی حد تک کم ہو جائے گی۔❷ سوتے وقت کے مسنون اعمال و دعائیں ضرور پڑھیئے۔

﴿پڑھیئے ہماری کتاب آپ ﷺ کے لیل و نہار حصہ اول﴾

نیند میں پیشاب نکل جانے کا علاج

روزانہ پاؤ چمچہ خشک پسا ہوا دھنیا پانی کے ساتھ کھالیں۔ رات کو بستر میں پیشاب نکلنا احتلام، جریان اور مثانہ کی کمزوری کا علاج ہے۔صرف 15 دن استعمال کریں۔
یا7 دن کے وقفہ کے بعد دوسرے 15 دن استعمال کریں۔

نیند میں ڈرنے اور گھبرانے کا علاج

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔❶ "جب نیند میں تم ڈر جاؤ تو اس دعا کو پڑھ لیا کرو اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ ۔جن، بھوت، شیطان تمہیں تکلیف نہ دے سکیں گے" :۔

اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰہِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهٖ وَعِقَابِهٖ وَشَرِّ عِبَادِهٖ
وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّیٰطِیْنِ وَاَنْ یَّحْضُرُوْنِ

(ترجمہ)"میں اللہ تعالیٰ کے پورے کلمات کے ذریعہ پناہ مانگتا ہوں اس کے غصہ اور اس کے عذاب اور اس کے بندوں کی برائی سے اور شیاطین کے وسوسوں اور ان کے میرے پاس حاضر ہونے سے" (ترمذی) ❷ رات کا کھانا کھانے کے فوراً بعد سو جانے اور گندی فلمیں، ڈرامے دیکھنے اور فحش لٹریچر پڑھنے سے برے خواب آتے ہیں پرہیز کیجئے۔❸ "جب نیند میں کوئی پریشان خواب دیکھ کر خوفزدہ ہو جائے تو اس کو چاہیئے کہ اپنی بائیں جانب 3 مرتبہ تھتکار کر کروٹ بدل لے اور شیطان کے شر سے ان الفاظ کیساتھ پناہ مانگیں : اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ وَمِنْ شَرِّ هٰذِهِ الرُّؤْیَا
(ترجمہ)"میں اللہ کی پناہ لیتا ہوں شیطان مردود سے اور اس خواب کی برائی سے" (بخاری)
برُا خواب کسی کو نہ بتائیں۔

انتقام کا ظاہر تو عزت ہے لیکن باطن ذلت ہے اور اپنی ذات کے لیئے بدلہ لینے والا رسوا ہی ہوتا ہے۔ جبکہ اللہ تعالیٰ معافی سے عزت بڑھاتا ہے۔ اسی لئے رحمت اللعالمین ﷺ نے کبھی انتقام نہیں لیا۔

وسوسوں کا علاج

فرمان الٰہی ہے :۔ (ترجمہ) ''اور اگر شیطان کی طرف سے آپ کے دل میں کوئی وسوسہ پیدا ہو تو اللہ سے پناہ طلب کر لیا کرو۔ بے شک وہ سننے اور جاننے والا ہے۔ بے شک وہ لوگ جو پرہیزگار ہیں جب شیطان کی طرف سے انہیں کوئی وسوسہ پیدا ہوتا ہے تو وہ خبردار ہو جاتے ہیں۔حتیٰ کہ فوراً بصیرت سے کام لینے لگتے ہیں''

(الاعراف 7 : آیات 200 تا 201)

❶ عثمان بن ابی العاص رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں نے آپ ﷺ سے عرض کیا :۔

''یا رسول اللہ ﷺ شیطان میرے اور میری نماز کے درمیان حائل ہو جاتا ہے اور جب میں قرأت کرتا ہوں تو مجھ کو شبہ میں ڈال دیتا ہے'' رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔

''یہ ایک شیطان ہے جس کو خِنْزَبْ کہا جاتا ہے پس جب تم اپنے دل میں وسوسہ محسوس کرو تو ایک بار اَعُوْذُ بِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ پڑھکر بائیں جانب 3 بار تھتکار دو۔''
عثمان رضی اللہ عنہ کہتے ہیں ''میں نے ایسا ہی کیا تو اللہ تعالیٰ نے وسوسہ دور کر دیا۔'' (مسلم)

﴿وضاحت : نماز میں اور نماز کے باہر بھی یہ عمل بار بار کیجئے نماز میں قرات یا جہاں بھی وسوسہ آئے وہیں رک کر یہ عمل کریں اور پھر دوبارہ وہاں سے پڑھنا شروع کردیں جہاں چھوڑا تھا۔ یہ بہترین علاج ہے ۔﴾

❷ اگر اللہ تعالیٰ اور رسول اکرم ﷺ کی شان میں کوئی گستاخانہ وسوسہ شیطان دل میں ڈالے تو اس کا علاج یہ ہے کہ سچے دل سے اللہ تعالیٰ سے دعا مانگئے : ''یا اللہ، میں آپ کا عاجز اور کمزور ترین بندہ ہوں جب تک آپکی مدد نہ ہو گی میں شیطان کو قابو نہیں کر سکتا۔ جتنا وسوسہ شیطان ڈالے آپ میرے دل میں اس سے کروڑوں درجہ اپنی اور اپنے پیارے رسول ﷺ کی محبت ڈال دیں اور مجھے اپنے متقی پرہیزگار اور شکر گزار بندوں میں شامل فرما لیں''۔ اللہ تعالیٰ کو عاجزی اور انکساری پسند ہے اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ضرور مدد ملے گی یہ عمل بار بار روزانہ کریں جب تک یہ وسوسہ آنا بند نہ ہو

جائے۔(مجرب ہے) ❸ آپ ﷺ نے فرمایا:۔''کبھی کبھی میرے دل میں بھی وساوس اور اَوْھَام (وہم) اور پریشان کن خیالات کا ہجوم ہو جاتا ہے اور میں اللہ تعالیٰ سے دن میں 100 بار استغفار کرتا ہوں''(مسلم) ❹ وسوسوں سے بچنے کے لئے سورۂ اخلاص بار بار پڑھیئے (مفہوم حدیث ابوداؤد) اسلئے کہ یہ سورۂ اللہ کریم کے مخلوق ہونے کی نفی اور اللہ تعالیٰ کے خالق ہونے پر دلالت کرتی ہے۔''ایک بار سورۂ اخلاص پڑھنے کا ثواب تہائی قرآن کے برابر ہے'' (بخاری) روزانہ زیادہ سے زیادہ اس سورۂ کو پڑھیئے۔

❺ فرمان الٰہی پڑھیئے:

هُوَ الْاَوَّلُ وَ الْاٰخِرُ وَ الظَّاهِرُ وَ الْبَاطِنُ ۚ وَ هُوَ بِكُلِّ شَیْءٍ عَلِیْمٌ

(ترجمہ) ''وہی اول اور آخر ہے وہی ظاہر ہے وہی باطن ہے اور وہ ہر چیز کو جاننے والا ہے۔'' (الحدید 57 : آیت 3) ❻ رسول کریم ﷺ نے فرمایا:۔'' لوگ ہمیشہ سوالات کرتے رہیں گے یہاں تک یہ کہا جائے گا کہ ساری مخلوق کو اللہ تعالیٰ نے پیدا کیا ہے تو اللہ تعالیٰ کو (نعوذ باللہ) کس نے پیدا کیا ؟ اس موقع پر آپ کہیں کہ اللہ تعالیٰ ایک ہے۔ اللہ بے نیاز ہے نہ اس نے کسی کو جنا اور نہ وہ کسی سے جنا گیا اور اسکا کوئی ہمسر بھی نہیں ہے(یا پوری سورۂ اخلاص پڑھیں) اس کے بعد 3 دفعہ اپنی بائیں طرف تھتکار دیں اور شیطان مردود سے اللہ تعالیٰ کی پناہ مانگیئے۔''(ابوداؤد)

❼ جو لوگ نماز کیلئے وضو صحیح طریقہ سے نہیں کرتے ایسے لوگوں کے دلوں میں بھی وسوسے زیادہ آتے ہیں اور قرأت میں شک پیدا ہوتا ہے(نسائی) آپ ﷺ نے فرمایا:۔
''وضو والے شیطان کا نام وَلَھَانْ ہے جو وضو میں وسوسے ڈالتا ہے۔پانی کے وسوسوں سے بچو'' (ترمذی)

'' ٹخنوں اور کہنیوں سے کچھ اوپر تک دھونا بہتر ہے۔''(بخاری) یہ شیطان وسوسے ڈال کر پریشان کرتا ہے کہ شاید وہاں پانی نہ پہنچا ہو شاید ابھی 3 بار نہ ہوا ہو، ایسے وسوسوں

سے بچئے اور کسی عضو کو 3 بار سے زیادہ نہ دھوئیں ورنہ آپ کا شمار فضول خرچی کرنے والوں میں ہو گا۔ فرمان الٰہی ہے:۔ (ترجمہ) ''بے شک فضول خرچی کرنے والے شیطان کے بھائی ہیں۔'' (بنی اسرائیل 17 : آیت 27)

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔ ① ''اگر بہتی نہر کے کنارہ پر بھی وضو کر رہے ہو تو پانی کے استعمال میں فضول خرچی نہ کرو'' (ابن ماجہ)۔ پورا نل کھول کر وضو نہ کریں بلکہ چلو میں پانی لیکر نل بند کر دیں اور اعضا کو مَل مَل کر دھوئیں تاکہ کوئی جگہ خشک نہ رہے۔

② میرے پاس جبرئیل (علیہ السلام) آئے اور فرمایا :۔''اے محمد ﷺ آپ جب بھی وضو سے فارغ ہوا کریں تو اپنی شرم گاہ پر (کپڑے کے اوپر سے) چھینٹے مار لیا کریں۔'' (ترمذی) یہ وسواس کا بہترین علاج ہے۔ ③ ''جب تک آواز نہ سن لو یا بدبو نہ آئے نماز جاری رکھو''(مسلم) محض شک یا وسوسہ کی وجہ سے دوبارہ وضو نہیں کرنا چاہیئے

④ ''تم میں سے کوئی بھی اپنے غسل خانہ میں ہرگز پیشاب نہ کرے کہ پھر وہیں غسل یا وضو کرنے بیٹھ جائے۔ عام طور پر وسوسے اسی سے پیدا ہوتے ہیں''(ابوداؤد)

⑤ بیت الخلا جن اور شیاطین کے حاضر ہونے کی جگہ ہے۔ اسلئے تم میں سے جب کوئی بیت الخلا جائے تو یہ دعا (ضرور) پڑھے :۔

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخُبُثِ وَ الْخَبَآئِثِ

(ترجمہ)(اللہ کے نام کے ساتھ) ''اے اللہ، میں آپکی پناہ مانگتا ہوں خبیث جنوں اور جنیوں سے'' (بخاری)۔ آپ ﷺ بیت الخلا سے باہر تشریف لا کر یہ دعا پڑھتے تھے :
غُفْرَانَكَ (ترجمہ)''(اے اللہ) میں آپ سے مغفرت کا سوال کرتا ہوں۔'' (نسائی)

❽ ''جس چیز میں شک ہو اس میں مزید سوچ و بچار ترک کردو۔''(بخاری)

❾ اذان دیجئے، کہ اذان سن کر شیطان بھاگ جاتا ہے(بخاری،مسلم)

❿ قرآن کی تلاوت بہت زیادہ کیجئے۔

⓫ ''اپنے گھروں کو قبریں نہ بناؤ شیطان اس گھر سے بھاگتا ہے جس میں سورۂ بقرہ پڑھی جائے۔'' (مسلم) صبح و شام اور سونے و جاگنے کے اذکار، گھر میں داخل ہونے اور نکلنے کے اذکار، مسجد میں داخل ہونے اور نکلنے کے اذکار بھی شیطان کو بھگاتے ہیں۔

⓬ روزانہ مندرجہ ذیل مسنون اذکار بھی پڑھیئے، پورا دن شیطان آپ سے دور رہے گا۔اِنْ شَآءَ اللّٰهُ الْعَزِيْزُ ① سوتے وقت آیۃ الکرسی پڑھیئے۔

② سورۂ بقرہ کی آخری 2 آیات پڑھیئے۔ ③ مندرجہ ذیل وظیفہ 10 مرتبہ پڑھیئے :۔

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ لَهُ الْمُلْكُ
وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ

(ترجمہ)''اللہ کے علاوہ کوئی معبود نہیں اس کا کوئی شریک نہیں اسی کیلئے بادشاہت ہے اور اسی کیلئے تعریفیں ہیں اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔'' (بخاری،مسلم)

وضو کے مسائل

فرمان الٰہی ہے:۔ (ترجمہ) ''اے ایمان والو، جب تم نماز کے لئے اٹھو تو اپنے منہ اور ہاتھوں کو کہنیوں سمیت دھو لیا کرو اور اپنے سروں کا مسح کرو اور اپنے پاؤں کو ٹخنوں تک دھولیا کرو'' (مائدہ 5 : آیت 6) ایک بدوی (دیہاتی) آپ ﷺ کے پاس آیا اور وضو کے متعلق دریافت کیا۔ آپ ﷺ نے اسے 3 دفعہ وضو کے اعضا کو دھو کر دکھایا، پھر فرمایا وضو اس طرح ہے جو اس سے زیادہ دفعہ دھوئے اس نے برا کیا، زیادتی کی اور ظلم کیا (نسائی) آپ ﷺ سے ایک ایک بار اور 2 بار بھی وضو میں اعضا کو دھونا ثابت ہے (ترمذی) 3 بار سے زیادہ اعضا وضو کو دھونا خلاف سنت ہے(نسائی) کم از کم پانی سے وضو کریں خواہ آپ بہتی نہر کے کنارہ ہی بیٹھے ہوں ورنہ اسراف ہو گا۔(ابن ماجہ)

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ)''بیشک وہ (اللہ)اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں فرماتے۔''(انعام 6 : آیت 141)

★ وضو کی سنتیں:-

❶ وضو سے پہلے بِسْمِ اللّٰہِ پڑھنا۔(ترمذی)

❷ مسواک کرنا(بیہقی)

❸ اگر روزہ نہ ہوتو ناک میں پانی زور سے چڑھانا۔(ترمذی)

❹ تمام وضو کے اعضا مَل مَل کر دھونا۔(مسند احمد)

❺ ہاتھ اور پیروں کی انگلیوں میں خلال کرنا۔(ترمذی) تاکہ وہاں بھی پانی پہنچ جائے

❻ داڑھی کا خلال کرنا۔(ترمذی)

❼ کانوں کا مسح کرنا۔ (ترمذی)

❽ وضو کے بعد شرمگاہ کی جگہ (کپڑے) پر پانی کے چھینٹے مارنا۔ (مسند احمد)

★ وضو کے بعد کی مسنون دعا :-

اَشْهَدُ اَنْ لَّآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ وَحْدَهٗ لَا شَرِيْكَ لَهٗ

وَاَشْهَدُ اَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهٗ وَرَسُوْلُهٗ

(ترجمہ)''میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی بھی معبود نہیں ہے اس کا کوئی شریک نہیں اور محمد ﷺ اس کے بندہ اور رسول ہیں۔''(مسلم)

ورزش کی اہمیت اور اسکے فوائد

تندرست و توانا رہنے کے لئے ورزش بہت ضروری ہے۔ یہ انسان کی جسمانی قوت پر بڑا خوشگوار اثر ڈالتی ہے۔ ورزش سے دوران خون مناسب حد تک تیز ہوجاتا ہے۔ ورزش سے اخراج فضلہ کا عمل بھی درست رہتا ہے جسم کا فاسد مادہ یعنی پسینہ، پیشاب

اور فضلہ کے ذریعہ خارج ہوتا رہتا ہے۔ انسانی پھیپھڑے ٹھیک ٹھیک کام کرتے ہیں۔ کھلی فضا میں لمبے لمبے سانس لینا اور گندی ہوا باہر نکالتے ہوئے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں لے جانا بھی ایک ورزش ہے۔ ورزش کرنے سے نہ صرف سارے جسم میں بلکہ دماغ میں بھی خون پوری طرح گردش کرتا ہے جس سے جسم اوردماغ نشوو نما پاتے ہیں۔ ورزش سے بھوک بڑھتی ہے۔ ورزش دل کیلئے بہت ہی بہتر ہے۔

★ ورزش آپ کے جسم کیلئے کیا کرتی ہے ؟ :-

ورزش پٹھوں کومضبوط، قوتِ برداشت میں اضافہ، دل کی دھڑکن کو بہتر، دمہ کے مرض کی شدت کو کم، کمر کو مضبوط، کمر کے درد کو کم، جسم کو متناسب اور رنگت میں نکھار پیدا کرتی ہے اور آپ کو پُراعتماد اور بہتر انسان بناتی ہے۔

﴾نوٹ:- ورزش کے دوران اگر آپ اللہ کا ذکر بھی ساتھ ساتھ کرتے جائیں تو توجہ (Concentration) آپکی زیادہ مرکوز ہوگی اور یہ ذہن اور روح پر اچھا اثر ڈالے گی۔ (مجرب ہے)﴿

★ کھڑے ہو کر کرنے والی ورزشیں:-

❶ ہاضمہ کی درستگی اور پیچش سے نجات کے لئے:- سیدھا کھڑے ہوکر دونوں پاؤں تقریباً 1 فٹ کھول دیں۔ بازو اوپر اٹھائیں اور پھر نیچے جھکتے ہوئے ہاتھوں سے پاؤں کے درمیان زمین کو چھوئیں۔ گھٹنوں میں خم نہ آنے دیں، پھر اوپر اٹھتے ہوئے پہلی حالت میں آجائیں۔ روزانہ یہ ورزش 10 مرتبہ کریں۔

❷ پنڈلیوں کی رگوں اور کمر کی تکالیف کو دور کرنے کی ورزش :-

سیدھا کھڑے ہوجائیں۔ پاؤں ملے ہوں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں۔ دایاں گھٹنا اوپر کر کے دونوں ہاتھوں سے گھٹنا پکڑ کر پیٹ کی طرف کھینچیں۔ اس دوران جسم سیدھا رہے۔ دائیں ٹانگ نیچے رکھنے کے بعد اسی طرح بائیں گھٹنا اوپر اٹھایئے اور پیٹ

کی طرف کھینچیں۔ اسی طرح باری باری اٹھاتے رہیں۔ بائیں کے بعد جب دائیں کو
اٹھائیں تو ایک ورزش شمار کیجئے اس طرح یہ ورزش روزانہ 10بار کریں۔

❸ کولھے، کمر اور دیگر تکالیف سے حفاظت کے لئے ورزش:-

سیدھا کھڑے ہوجائیں۔ پاؤں تقریباً1 فٹ کھلے ہوں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں، سر کو
دائیں جانب جھکائیں۔ دائیں ہاتھ کو ٹانگ کے ساتھ ساتھ زیادہ سے زیادہ نیچے لے
جائیں پھر واپس پہلی حالت میں آجائیں۔ اسی طرح سر کو بائیں طرف جھکائیں اور
بائیں ہاتھ کو ٹانگ کے ساتھ ساتھ زیادہ سے زیادہ نیچے لے جائیں۔ اس طرح ایک
مرتبہ دائیں اور ایک مرتبہ بائیں جھکائیں۔ 10 مرتبہ روزانہ کریں۔

❹ کندھوں کی تمام تکالیف سے نجات کے لئے ورزش :-

سیدھا کھڑے ہوکر پاؤں تقریباً 1 فٹ کھولیں۔ بازو پہلو کے ساتھ ہوں۔ پھر پہلے
دایاں بازو سامنے کی طرف اٹھاتے ہوئے دائرہ کی شکل میں گھمائیں۔ پھر اسی طرح
پیچھے کی طرف۔ پھر اسی طرح بائیں بازو سے روزانہ 20 مرتبہ کریں۔

❺ دورانِ حمل ورزش :- حاملہ کوہلکی پھلکی ورزش کا ضرور اہتمام کرنا چاہیے۔

ایک مسلمان حاملہ خاتون 5 وقت کی نماز پابندی سے پڑھے تو یہ ضرورت کافی حد تک
پوری ہوجاتی ہے نماز کی پابند خواتین کے ہاں وضع حمل آسانی سے ہوتا ہے حاملہ کیلئے
ضروری ہے کہ وہ بے جا فکر اور ذہنی اور جسمانی کرب سے خود کو دور رکھے۔ ورزش
سے ماں کے خون میں شامل ہونے والی زائد آکسیجن بچہ کو بھی صاف ستھرا اور توانا خون
فراہم کرکے اس پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہے۔ پیدل زیادہ چلئے۔

★ لیٹ کر کرنے والی ورزشیں:-

﴿40سال کے بعد بڑھاپے کے سدباب کے لئے روازنہ یہ ورزشیں شروع کریں﴾

روزانہ باقاعدگی سے ورزش کیجئے۔ اس سے آپ کے پٹھے اور جوڑ مضبوط رہیں گے اور

آپ بڑی عمر میں ہڈیوں کی کمزوری یا بوسیدگی سے بھی محفوظ رہیں گے۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ
ہر ورزش شروع میں 10مرتبہ اور پھر آہستہ آہستہ بڑھاکر 4 ہفتہ کے اندر اندر40مرتبہ
کردیں۔جسمانی اعضا پر پہلے تناؤ (Contraction) ڈالئے پھر ان کو ڈھیلا
(Relaxation) چھوڑ دیجئے اور گہرے گہرے سانس لیجئے۔

❶ ہر ٹانگ کو اوپر کی طرف اٹھایئے اور چند سیکنڈ رُک کر واپس فرش پر اصلی حالت میں
لے آیئے۔❷ دونوں ہاتھوں کو سینہ پر گزار کر بغلوں میں رکھ لیجئے پھر سر اور شانوں کو 6
انچ اٹھایئے اور شانوں کو دائیں طرف موڑیئے جتنا زیادہ سے زیادہ موڑ سکتے ہوں اور
اسی طرح بعد میں بائیں طرف موڑیئے اور پھر سر فرش پر رکھ لیجئے۔

❸ دونوں مُٹھیوں کو بند کریں اور پھر کھولیں۔ بازار میں چھوٹا سا اسپرنگ والا
(Tension-Spring-HandGrip)ڈنبل ملتا ہے اس سے زیادہ بہتر طریقہ پر ہاتھوں کی
انگلیوں کی ورزش ہوتی ہے 2 عدد ڈنبل سے دونوں ہاتھوں کی ایک ساتھ ورزش کریں۔

❹ پہلے دائیں کروٹ لیٹ کر سر اور شانہ کو زیادہ سے زیادہ اوپر اٹھایئے۔ چند سیکنڈ اس
حالت میں رہیئے۔ اس کے بعد سر اور شانہ کو واپس زمین پر اپنی اصلی حالت میں لے
آئیں، پھر بائیں کروٹ لیٹ کر یہی ورزش کریں۔

❺ سیدھا چت لیٹیں پھر دونوں ہاتھوں اور دونوں پیروں کو سینہ کے اوپر لایئے دونوں
ہاتھوں کی انگلیوں سے دونوں پیروں کی انگلیوں کو چھونے کی کوشش کریں اس طرح کہ
گردن اور شانہ زمین سے اوپر ہو جائے اور اسی طرح ٹانگیں بھی زمین سے اوپر
ہو جائیں اور یہ دونوں پیٹ کے اوپر ملائیں۔ شروع میں انگلیاں آپس میں نہ مل سکیں گی
لیکن کچھ دنوں بعد کامیابی ہو جائے گی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی

❻ سیدھا چت لیٹ کر دائیں ٹانگ کو پیٹ کی طرف اٹھاکر دونوں ہاتھوں سے گھٹنا کو
پکڑکر اپنے پیٹ کے قریب لانے کی کوشش کریں چند سیکنڈ اس حالت میں رہ کر واپس

ٹانگ کو اپنی اصلی حالت میں لے آئیں ۔ پھر اسی طرح بائیں ٹانگ سے بھی یہی ورزش کریں۔

❼ چت لیٹ کر دونوں ہاتھوں کو دائیں اور بائیں پھیلادیں اس طرح دونوں ہاتھ سیدھے اور پورے کھولیں۔ پھر دونوں ہاتھوں کو اوپر سر کی طرف اٹھائیے اس طرح کہ دونوں ہاتھ چہرہ کے اوپر آ کر مل جائیں اور پھر واپس دونوں ہاتھ اپنی اصلی حالت میں لے آئیں۔

❽ چت لیٹے لیٹے اپنے شانوں کو اٹھا کر موٹے تکیہ (یا 2 تکیوں) پر اس طرح رکھیئے کہ سر پیچھے کی طرف لٹک جائے۔ اس کے بعد سر کو آگے کی طرف اٹھا کر جھکایئے اور پھر واپس تکیہ سے پیچھے جہاں تک لے جایا جاسکے لے جایئے۔ اس سے گلے کے عضلات پر تناؤ اور ڈھیل کا اثر پڑے گا اور پیٹ کے عضلات پر بھی یکساں اثر ہوگا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ بستر پر لیٹے ہوئے مریض کیلئے :-

جس طرح پیدل چلنا انسان کیلئے ضروری ہے اسی طرح ورزش صحت کیلئے نہایت ضروری ہے چاہے لیٹ کر ہی کیوں نہ ہو۔مثلاً

❶ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو کھولیں بند کریں۔ ترجیحاً ہاتھوں کے ڈنبل استعمال کریں۔

❷ ہاتھ اور پیر اوپر نیچے کریں اور دائیں بائیں بھی۔

❸ گردن سیدھی طرف جتنی زیادہ سے زیادہ موڑ سکتے ہوں موڑیں پھر بائیں طرف، پھر اوپر پھر نیچے۔

❹ آنکھیں جلدی جلدی کھولیں اور بند کریں۔

❺ مریض اگر کھڑے ہو کر یا بیٹھ کر نماز نہیں پڑھ سکتا ہو تو لیٹ کر پانچوں نمازیں وقت پر اشاروں سے ادا کرے۔ نماز میدان جہاد میں بھی معاف نہیں ہے۔ فرض نماز ہر حال

میں وقت پر ادا کرنی ہے جب تک ہوش ہو۔

❻ منہ پورا کھولیں بند کریں اوپر نیچے اور دائیں بائیں۔ یہ دماغ کی اور چہرہ کی بہترین ورزش ہے۔ ہر ورزش 40 مرتبہ سے 100 مرتبہ تک روزانہ کریں۔

★ بیٹھ کر کرنے والی ورزشیں :-

یہ ورزشیں آپ ریل، جہاز میں بھی کریں جو جو ورزش ممکن ہو روزانہ آدھا گھنٹہ صبح ۔ (ہر روز 40 مرتبہ تک)

❶ دونوں ہاتھ سر کے اوپر لے جائیں اور تالی بجائیں پھر واپس لائیں۔

❷ گردن دائیں طرف زیادہ سے زیادہ موڑیں جس طرح نماز میں سلام پھیرتے ہیں مگر تھوڑا زیادہ جتنی زیادہ سے زیادہ موڑ سکتے ہوں پھر چند سیکنڈ اسی حالت میں رہیں اس کے بعد اسی طرح بائیں طرف۔

❸ گردن کو دائیں طرف سے بائیں طرف دائرہ کی شکل میں گھمائیں۔اس کے بعد بائیں طرف سے دائیں طرف۔

❹ گردن کو زیادہ سے زیادہ پیچھے لے جائیں ۔ پھر آگے سینہ کی طرف لائیں اس طرح کہ ٹھوڑی سینہ سے لگ جائے۔

❺ دونوں پیر آگے کی طرف بچھا کر دائیں ٹانگ اوپر کی طرف زیادہ سے زیادہ اٹھائیں پھر بائیں ٹانگ۔

★ کمر کے درد کی احتیاطی تدابیر :-

❶ کمر میں درد ہو تو ورزش نہ کریں کمر پر دباؤ کم کرنے کیلئے ٹانگوں اور پیٹ کے عضلات مضبوط بنائیں۔ اپنا وزن کم کریں۔ لیٹ کر پیٹ اور ٹانگوں کی ورزش کریں۔ جہاں تک ممکن ہو ٹانگوں کو اٹھائیے

❷ دو برابر کے وزن لے کر چلیں تاکہ کمر کے عضلات پر متوازی دباؤ پڑے۔ جہاں

ممکن ہو وزن کو پہیوں والی ٹرالی پر رکھ کر کھینچیں۔ بھاری بوجھ اٹھاتے ہوئے ہمیشہ اپنے گھٹنوں کو موڑیئے۔ اپنی کمر کے نچلے حصہ کو ہرگز نہ موڑیں۔ پھر وزن اٹھائیں۔

❸ کار کی سیٹ کو اس قدر آگے کریں کہ آپ کے گھٹنے کولھوں سے ذرا سا اونچے رہیں۔ ایک چھوٹا تکیہ یا تولیہ نچلی کمر کے پیچھے رکھیئے۔

❹ اوندھا (پیٹ کے بل) نہ سوئیں۔ ''آپ ﷺ نے ایک صحابی رضی اللہ عنہ کو اوندھا (پیٹ کے بل) لیٹے ہوئے دیکھا تو فرمایا: ''یہ جہنمیوں کا لیٹنا ہے''(ابن ماجہ) دائیں کروٹ لیٹیں اور ایک تکیہ دونوں ٹانگوں کے درمیان رکھیں۔ نرم اور دھنسے ہوئے گدے پر نہ سوئیں۔ ہمیشہ سخت اور ہموار گدے پر سویئے اور ہاتھوں کے سہارے سے اٹھیں۔

❺ کمر سیدھی کر کے چلیں۔ کمر ہرگز آگے جھکی ہوئی نہ ہو۔ زیادہ اونچی ایڑی کے جوتے نہ پہنیں۔ ہینڈ بیگ یا بیلٹ والا بیگ لے کر چلیں تو تسمے سینہ پر کراس نہ کریں بلکہ ایک کندھے پر لٹکائیں۔ کندھا بدلتے رہیں۔ استری کرتے ہوئے یا میز پر کوئی کام کرتے ہوئے اپنی کمر کو بالکل سیدھا رکھیئے۔

❻ ہمیشہ سیدھے کھڑے ہوں۔ اگر زیادہ وقت کیلئے کھڑا رہنا ہو تو ایک پاؤں کسی چھوٹے اسٹول پر رکھیں اور مناسب وقفہ سے پاؤں بدلتے رہیں۔

❼ جب آپ لمبے وقت کیلئے بیٹھیں تو پاؤں ایک چھوٹے اسٹول پر رکھیں تاکہ گھٹنے آپ کے کولھا سے ذرا سا اونچے رہیں۔ کمر صوفہ یا کرسی کی پشت سے لگا کر رکھیں۔ ایک پتلا تکیہ کمر کے نچلے حصّہ کے پیچھے رکھیں۔

❽ جب کمر میں درد نہ ہو تو کوشش کریں روزانہ صبح ایک گھنٹہ (یا جتنا زیادہ سے زیادہ ممکن ہو) سیر کریں۔ ہمیشہ کمر کو سیدھا رکھتے ہوئے پیدل چلیں کمر جھکا کر نہ چلئے ورنہ مستقل کمر جھک سکتی ہے۔

❾ اگر کمر میں درد ہو جائے تو روزانہ کمر پر زیتون یا کسی اور تیل کی مالش کریں۔

❿ روزانہ 3 عدد پپلوکا (پھل) کھائیے۔ درد کا بہترین علاج ہے۔ یاد رکھئے درد ختم کرنے کی دوائیاں عارضی درد ختم کرتی ہیں لہٰذا کم سے کم استعمال کریں۔

★ چہرے کے لئے ورزشیں :-

مندرجہ ذیل ورزشوں کو اس ترتیب سے کریں جس ترتیب سے دی گئی ہیں۔ان ورزشوں سے آہستہ آہستہ چہرہ کی جھریاں جاتی رہتی ہیں اور چہرہ کی جلد صاف اور روشن ہوجاتی ہے۔ نیز رخساروں میں جو گڑھے پڑجاتے ہیں وہ بھی جاتے رہیں گے اور چہرہ بھی بھر جائے گا۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

❶ دونوں ہتھیلیاں ٹھوڑی کے دونوں طرف رکھ کر دباتے ہوئے اوپر لے جایئے۔ یہاں تک کہ دونوں آنکھوں کے کناروں تک ہتھیلیاں پہنچ جائیں۔ یہ کم از کم 10 بار کریں۔

❷ دونوں ہاتھوں کی چھنگلیاں پانی سے دھو کر منہ میں ڈالئے۔ ان انگلیوں سے دونوں باچھوں کو کھینچئے اور ڈھیلا چھوڑیئے۔ اس سے دہانہ نہیں بڑھے گا بلکہ دہانہ کے چاروں طرف جو عضلات ہیں وہ مضبوط ہوجاتے ہیں اور اس طرح وہ عمر کے ساتھ لٹک نہیں جاتے۔ یہ ورزش10 بار کریں

❸ پہلے انگلیوں سے دونوں کنپٹیوں کا مساج کریں۔ پھر ہتھیلیوں کو چہرہ پر آنکھوں کے کونوں پر رکھئے اور یہاں سے دبا کر دونوں کنپٹیوں کے اوپر سے گزار کر سر کی پچھلی طرف پہنچائیں ۔ اس طرح آنکھوں کے کونے پر جھریاں صاف ہوجائیں گی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

60 سال کی عمر میں 40سال کے نظر آیئے

ہر مرد اور عورت 40 سال کی عمر سے پہلے یا جتنا جلد ممکن ہو باقاعدگی سے روزانہ ورزش کریں اور متوازن غذا کھائیں تاکہ ہمیشہ صحت مند رہیں ۔ علاجی تدابیر کے علاوہ روزانہ ورزش کو زندگی کا ایک لازمی حصّہ بنالینا ضروری ہے۔ کھانا، پانی اور ہوا کی طرح ورزش بھی انتہائی ضروری ہے۔ حرکت میں برکت کا قول بالکل درست ہے۔

روزانہ مندرجہ ذیل کام ضرور کریں :-

❶ بعد نماز فجر کم از کم 30منٹ تیز تیز پیدل چلئے ترجیحاً سبز گھاس پر۔ یہ ہر بیماری خصوصاً آنکھوں اور معدہ کی بیماریوں کا علاج ہے۔

❷ شام کو 30منٹ وہ ورزشیں بھی کیجئے جن میں جسمانی اعضا پر تناؤ اور ڈھیل کا عمل ہوتا ہے۔(دیکھئے صفحہ نمبر282)

❸ صبح دلیہ کا ناشتہ اور مغرب سے پہلے کھانا کھایئے۔ صبح نہار منہ اور ہر کھانے سے پہلے ترجیحاً 2 گلاس پانی پیجئے۔ ❹ درمیان میں بھوک لگے تو ایک سیب کھایئے۔

❺ صبح کا ناشتہ کرنے کے بعد ایک گولی وٹامن ای(Vitamin E)اور ایک گولی بی کمپلیکس (B-Complex) کھایئے۔

❻ اُبلے ہوئے کھانے یا کم سے کم تیل میں پکے ہوئے کھایئے، گوشت ہفتہ میں صرف 2 بار کھایئے وہ بھی مرغی یا مچھلی کا۔ دالیں اور سبزیاں زیادہ کھایئے۔ بلکہ سبزی خور (Vegetarian) بن جایئے۔

❼ شکر یا شکر سے بنی ہوئی چیزیں کھانا تقریباً بند کر دیں تازہ پھل، سبزیاں کھایئے اور روزانہ سیب یا گاجر کھایئے۔

❽ بغیر کریم والا دودھ (Skim - Milk) زیادہ پیجئے۔

❾ بغیر چھنے آٹے کی روٹی کھایئے۔ میدہ یا چھنے ہوئے آٹے کی روٹی کم سے کم کھایئے۔

❿ مضبوط قوت ارادی ، پر امید ذہنی کیفیت اور پاکیزہ جذبات اپنایئے۔ یہ ہر بیماری کا بہترین علاج ہے یہ سوچئے کہ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی مجھے کوئی بیماری نہیں ہے اور اگر ہے بھی تو اللہ ربُّ العزّت کے حکم سے جلد ختم ہو جائے گی۔

⓫ نفرت، غصہ ، دشمنی،غم ، لالچ، خود غرضی، بغض اور حسد سے بچئے ورنہ بیماریاں ہی بیماریاں۔ یاد رکھئے ’’اللہ تعالیٰ جو آپ کو دینا چاہیں گے(مثلاً دولت، خوشی،

صحت) پوری دنیا والے مل کر بھی اس کو نہیں روک سکتے ۔‘‘(مفہوم حدیث ترمذی)

تو پھر غم کس بات کا ؟

⓬ ہر حال میں خوش رہیئے۔ دوسروں سے محبت اور ہمدردی کیجئے۔

⓭ 8 گھنٹے روزانہ سویئے۔ زیادہ سے زیادہ صفائی، پرہیزگاری کا خیال رکھیئے اور پانچوں نمازیں وقت پر (مرد حضرات) مسجد میں پڑھیں۔ ہر کام اعتدال سے کیجئے۔

⓮ روزانہ غسل کریں ۔ وضو اچھا کیا کریں اگر روزہ نہ ہو تو ناک میں زور سے پانی چڑھائیں۔ کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھ دھوئیں اور کلی کریں۔

⓯ سونے سے پہلے سنت پر عمل کرتے ہوئے وضوکریں۔

⓰ کثرتِ جماع صحت کیلئے نقصان دہ ہے۔ صحت مند جسم کیلئے مہینہ میں 3 بار کافی ہے کھانے کے دوران پریشانیوں شکایات ، اختلافی مسائل اور تلخ گفتگو نہ کیجئے۔ بچوں اور گھر والوں کو برا نہ کہیں، صرف جس میں برائی ہو اس کو علیٰحدگی میں پیار سے سمجھائیں۔ خوش خوش کھانا کھانا صحت کی علامت ہے۔

⓱ زیادہ نمک مرچ ، اچار ، چٹنیاں اور کولڈ ڈرنک بیماری کا باعث ہیں ، یہ چیزیں کم سے کم کھائیں، نہ ہی کھائیں تو بہتر ہے ۔

★ **حسن افزا ورزشیں کیجئے** :-بازوؤں کو حرکت دینا،کھڑے ہو کر پیر کے انگوٹھوں کو چھونا ،جسم کو دائیں بائیں آگے پیچھے ہلانا، جھکنا، مڑنا، ڈنڈ نکالنا(دونوں بازوؤں کو زمین پر رکھ کر بازوؤں اور پاؤں پر زور دیتے ہوئے اپنے جسم کو نیچے اوپر کرنا)،بیٹھکیں لگانا، جیسی ورزشیں عضلات کو مضبوط بناتی اور جوڑوں اور عضلات کو بھی لچک دار رکھتی ہیں نیز عضلات اور جوڑوں کو نرم اور لچک دار رکھنے کیلئے پنجہ چھونے کی ورزشیں زیادہ کرنی چاہئے اور اس دوران تسلسل کے ساتھ گہرے سانس لینے کا سلسلہ بھی جاری رکھیں۔ اچھلنے کودنے کی ورزشوں کے مقابلہ میں یہ زیادہ محفوظ اور مفید ہیں۔جسم میں

چربی کم کرنے کیلئے یہ ضروری ہے کہ کم از کم ایک گھنٹہ تیز ورزش کی جائے کھلی ہوا میں مثلاً باغ یا کمرہ کی کھڑکیاں کھول کر صبح بعد نماز فجر اور شام کوعصر کی نماز کے فوراً بعد ورزش کرنا بہترین ہے۔

★ زیادہ عرصہ جوان رہنے کیلئے مالش کریں :

❶ ہفتہ میں 2 دفعہ پورے جسم اور سر پر زیتون یا سرسوں کے تیل کی مالش کریں اور صبح نہا لیں۔مَردوں اور عورتوں دونوں کیلئے بہترین ہے۔

❷ ہر قسم کے درد مثلاً جوڑوں، پٹھوں، گردن کے اعصاب، عرق النساء، کمر کا درد، موچ، پٹھوں کا کھچاؤ وغیرہ کیلئے صرف تکلیف کی جگہ پر صبح و شام مالش کریں۔

ہاتھ، پیروں کا سن ہو جانا

❶ روزانہ آدھا لیموں اور ایک چمچہ شہد ایک گلاس پانی میں ملا کر صبح نہار منہ پئیں کم از کم 40 دن۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ فائدہ ہوگا۔ ❷ خشک خوبانی ایک عدد رات کو پانی میں بھگو کر کم از کم 40 دن تک روزانہ صبح کھائیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی افاقہ ہوگا۔ ❸ کلونجی 11 دانے روزانہ پانی کے ساتھ کھائیں۔❹ ایک گولی وٹامن سی اور ایک وٹامن بی کمپلیکس روزانہ ناشتہ کے بعد لیں۔تکلیف زیادہ ہوتو شام کو بھی۔

ہائی بلڈ پریشر اور دوسری بیماریوں کا علاج

❶ روزانہ 7 عدد نیم کی تازہ کونپلیں اور 7 عدد کالی مرچ کھائیں یا روزانہ صبح نیم کی پتیوں کا تازہ رس ایک چمچہ پئیں۔ اللہ تعالیٰ کے حکم سے شوگر، جلدی امراض، جگر کے امراض، بلڈ پریشر اور جنسی بیماریوں سے حفاظت ہو جائیگی۔ ❷ ایک جوا لہسن ہر کھانے کے ساتھ کھایئے نہایت مفید ہے۔ تقریباً ہر مرض کا علاج بھی ہے۔لہسن نہار منہ نہیں کھایئے۔❸ بعد نماز فجر روزانہ ایک گھنٹہ پیدل چلیں ترجیحاً ایسی گھاس پر جس پر شبنم

گری ہوئی ہو۔(نماز فجر سے پہلے چلیں تو اور بھی بہتر ہے اور یہ وقت تہجد بھی ہے) اس سیر کے دوران لَاحَوْلَ وَلَا قُـوَّةَ اِلَّا بِـاللّٰہِ ضرور پڑھتے رہیں جو ہر بیماری کا مسنون علاج بھی ہے۔

ہر ماہ وزن تھوڑا تھوڑا کم کیجئے

(بذریعہ کیلوریز، وٹامنز اور کولسٹرول کنٹرول)

﴿نوٹ:- وزن 2 کلو ماہانہ سے زیادہ کم نہ کریں۔﴾

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :-''میانہ روی اختیار کرو''۔ (مشکوٰۃ)

★ کیلوریز کنٹرول:- 1200 کیلوریز روزانہ لیں۔ اس سے کم لینے پر صحت خراب ہونے کا خطرہ ہے۔

❶ روزانہ ایک گھنٹہ صبح اور ایک گھنٹہ رات (خالی پیٹ) تیز تیز پیدل چلیں۔

❷ نمک آدھا کر دیں۔

❸ روزانہ کم از کم 12 گلاس پانی پئیں۔

❹ کھانے ابلے ہوئے یا بہت ہی کم تیل (ترجیحاً زیتون کا) میں پکے ہوئے کھائیں۔ مرغی یا مچھلی (2 چھوٹی بوٹیاں ہفتہ میں 3 بار) بھون کر یا (Steamed) لیں۔

❺ ناشتہ میں گریپ فروٹ آدھا، ایک سیب، بغیر کریم والے دودھ سے بنا ہوا دہی آدھا کپ، ٹوسٹ 2 عدد ابلے ہوئے انڈوں کی صرف سفیدی (انڈہ کی سفیدی گوشت کا نعم البدل ہے)، ایک گلاس بغیر کریم والا دودھ (Skimmed Milk) اور چائے۔

❻ دوپہر اور رات کے کھانے میں دال یا سبزی ایک چھوٹی پلیٹ ایک چمچہ جامن کے سرکہ کے ساتھ اور ایک چپاتی۔

❼ ایک سیب، ایک گلاس ٹھنڈے پانی میں ایک لیموں کا عرق 2 عدد گولیاں سوئیٹکس

(Sweetex) برف ملاکر یہ عمدہ شربت دن میں جتنی بار چاہیں پی سکتے ہیں۔

❽ چائے اور جیلی۔ Sweetex سے بنی ہوئی آپ دن میں کئی بار لے سکتے ہیں۔

❾ ترجیحاً یہ سبزیاں (گوبھی، مٹر، کھیرا، سلاد کے پتے، سرخ چھوٹی مولی، پالک اور ٹماٹر) کھائیں۔ درمیان میں بھوک لگے تو ایک گاجر یا ایک کھیرا یا ایک مٹھی بھنے ہوئے چنے یا ایک سیب کھا لیں۔

❿ 8 گھنٹہ سے زیادہ نہ سوئیں۔ممکن ہو تو صرف 7 گھنٹے ۔

⓫ تمباکو کا کسی بھی حالت میں استعمال (مثلا پان میں، حقہ، نسوار، بیڑی، سگریٹ) فوراً بند کر دیں۔ پڑھیئے:

﴿ہمارا پمفلٹ: ''تمباکو کا استعمال حرام ہے'' ۔﴾

★ **پرہیز :-** تمام تلی ہوئی،مکھن یا گھی سے بنی ہوئی چیزیں، گائے اور بکرے کا گوشت، ڈبوں میں بند کھانے اور پھل، تمام قسم کی مٹھائیاں، آئس کریم، دعوت کے کھانے اور خشک میوہ ہرگز نہ کھائیں۔نمک آدھا کر دیں۔

★ **وٹامنز کنٹرول:-** وٹامنز (Vitamins) صحت کیلئے ضروری ہیں جو خوراک سے مل جاتے ہیں بشرطیکہ تازہ سبزیاں، سلاد، پھل اوربغیر کریم والا(No Fat)دودھ روزانہ استعمال کریں۔40 سال کی عمر کے بعد یا بیماری میں یا ڈائٹنگ کے دوران وٹامنز کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے اسلئے روزانہ ایک گولی وٹامن سی اور ایک گولی وٹامن بی کمپلیکس (ناشتہ کے بعد) لیں۔ وٹامن سی اور وٹامن بی کمپلیکس چونکہ پانی میں حل ہو جاتے ہیں اسلئے اگر آپ زیادہ بھی لے لیں تو پیشاب کے ساتھ غیر استعمال شدہ (Unconsumed) حصّہ باہر نکل جاتا ہے اورجسم کو نقصان نہیں پہنچے گا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ کیلشیم(Calcium) کی بھی ایک گولی (500 ملی گرام) کھانے سے ہڈیوں کی بیماریوں سے آپ محفوظ رہتے ہیں۔ اسکی خوراک اگر زیادہ بھی لے لیں تب بھی نقصان نہیں

اسلئے کہ جسم ضرورت سے زیادہ کیلشیئم پیشاب کے راستہ سے خارج کر دیتا ہے۔ اسکے برعکس دوسرے وٹامنز مثلاً وٹامن A ،D ،E اور K پانی میں حل نہیں ہوتے اسلئے غیر استعمال شدہ حصہ جسم میں جم جاتا ہے جو نقصان دہ ہیں۔ لہٰذا وہ چیزیں جن میں وٹامنز A ،D ،E اور K ہیں مثلاً گھی، مکھن وغیرہ کم کھائیں۔ اگر یہ وٹامنز آپ نے کم بھی لئے تو نقصان نہیں ہوگا۔ اسلئے ان وٹامنز کی جو کمی رہ جاتی ہے وہ جسم میں موجود جگر خود بنا لیتا ہے۔ اسی طرح دھوپ جسم میں وٹامن D بناتی ہے۔

اَللّٰہُ اَکْبَرُ وَلِلّٰہِ الْحَمْدُ

بکری گھاس کھاتی ہے اسکے جسم میں خوب چربی ہوتی ہے۔ یہ مکھن اور گھی نہیں کھاتی۔ یہ اللہ تعالیٰ کا نظام ہے۔ آپ بھی بغیر گھی والے کھانے کھائیں۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی صحت بہترین رہے گی۔

★ **کولسٹرول کنٹرول:-**

اچھا اور ضروری کولسٹرول(HDL) جسم میں کم ہو تو پیدل چلنے سے (کم از کم ایک گھنٹہ روزانہ) بڑھتا رہتا ہے اور نقصان دہ کولسٹرول(LDL) کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ نقصان دہ کولسٹرول LDL کم کرنے کیلئے مہنگی ادویہ کی خوراک بھی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ایک ماہ میں کم ہو کر چند ماہ میں بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اپنا علاج پیدل چلنے، کم کھانے اور زیادہ پانی پینے سے کریں۔ HDL کولسٹرول 35 mg / dl سے زیادہ رہنا چاہیئے اور LDL کولسٹرول 130 mg /dl سے کم رہنا چاہیئے۔ دل کے مریضوں کیلئے تو LDL کولسٹرول 100 mg / dl سے کم رہنا ضروری ہے۔ یہی جدید تحقیق ہے۔ اسی طرح Triglycerides ہے جو 150 mg/dl سے کم رہنا بھی ضروری ہے۔ Triglycerides اور LDL زیادہ ہو تو روزانہ شام کو بھی خالی پیٹ ایک گھنٹہ پیدل چلیں یعنی 2 گھنٹہ ہر روز۔ اسطرح Triglycerides اور LDL کم ہونا شروع اور ادویہ سے چھٹکارا چند ماہ

میں مل جائے گا۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی ۔ ہر تیسرے ماہ یہ تینوں چیزیں چیک کرواتے رہیں۔کوئی بھی دوا لگا تار کئی ماہ تک نہ کھائیں، ورنہ جسم عادی ہو جاتا ہے۔ چند دن کا وقفہ دیں تو بہتر ہے۔ماسوائے اس کے ڈاکٹر نے بتایاہو۔ Dieting کاایک بہترین طریقہ روزہ بھی ہے۔آم کے آم گٹھلیوں کے دام یعنی صحت بھی اور ثواب بھی۔کوشش کریں ایک دن چھوڑ کر نفلی روزہ رکھ لیں لیکن کیلوریز صرف 1200 ہی لیں۔ Dieting کے دوران آپ 100 فیصدسبزی خور(Vegetarian) بن جائیں یعنی گوشت بالکل نہ کھائیں تو بہتر ہے۔ ﴿نوٹ : ایک دفعہ وزن کم ہونے کے بعد اسے برقرار ضرور رکھئے، ورنہ ساری محنت ضائع ہو جائیگی۔ اصل چیز وزن کم کرنے کے بعد قائم رکھنا ہے۔ جو کیلوریز کنٹرول زیادہ پیدل چلنے اور زیادہ پانی پینے سے ممکن ہے۔﴾

ہڑ سے علاج

ہڑ کھانا کھانے سے پہلے استعمال کریں تو بھوک بڑھاتی ہے۔ اگر بعد میں کھائی جائے تو کھانے کو جلد ہضم کرتی ہے، ذِہن اور حافظہ کو تیز، قبض کو دور کر کے معدہ اور آنتوں کو قوت پہنچاتی ہے۔ کچھ مدت پابندی کے ساتھ کھائی جائے تو بالوں کوقبل از وقت سفید ہونے سے روکتی ہے۔ کھانسی، دمہ، کوڑھ، بواسیر، سوجن، امراض چشم، پرانا بخار، یرقان کان کے امراض، تلی کا ورم، ہر قسم کے زخم، خون کی خرابی، پیشاب کی جلن اور کھجلی وغیرہ میں فائدہ دیتی ہے۔ ہڑ جسمانی قوت کو بڑھاتی اورجسم کے ہر قسم کے نقائص کو دور کرتی ہے۔ پیٹ میں اپھارے، ہچکی، قے، امراض قلب و جگر اور جلد کی تمام بیماریوں میں نہایت مفید ہے۔

★ خوراک :- پسی ہوئی ہڑ آدھا چائے کا چمچہ پانی کے ساتھ روزانہ کم از کم 4 ماہ تک لیں۔ ہڑ کا مربہ اور اس کا منجن بھی بے حد مفید ہے ۔ ہڑ کو کوٹ پیس اور چھان کر موسم برسات میں نمک کے ساتھ، موسم سرما میں شہد کے ساتھ اور گرم موسم میں گڑ کے

ساتھ استعمال کریں۔ 10 گرام ہڑ کے سفوف میں 10 گرام شہد ملا کر رات کو سوتے وقت گرم پانی کے ساتھ کھانے سے صبح اجابت ہوجاتی ہے ۔ پھوڑے پھنسیوں کو اس کے جوشاندہ سے دھویا جائے تو خون نکلنا بنداور سوجن کم ہوجاتی ہے ۔

★ تیزابیت :-

کھانا کھانے کے بعد ہڑ کا رس یا سفوف آدھا چائے کا چمچہ استعمال کرنے سے معدہ کی تیزابیت اور سینہ کی جلن ختم ہوجاتی ہے۔تھوڑی سی ہڑ روزانہ چبانا بھی سینہ کی جلن کیلئے مفید ہے۔

★ بواسیر :-

تازہ ہڑ کو کاسٹر آئل میں سنہری رنگ آنے تک گرم کرنے کے بعد پیس کر آدھا چائے کا چمچہ یہ سفوف کھایئے۔ صبح اجابت معمول کے مطابق ہوگی۔بِاِذْنِ اللّٰہِ

★ شرم گاہ کی سوزش :-

شرم گاہ کی سوزش اور خارش یا شرم گاہ سے گاڑھا سفید مادہ خارج ہورہا ہو تو ہڑ اور نیم کے پتّوں کا جوشاندہ شرم گاہ کو پچکاری کے ذریعہ یا چھینٹے مارنے یا دھونے سے بہت فائدہ ہوگا ۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

★ کن پھیڑ (کان سے گلے تک کا ورم) :-

ہڑ پیس کر گاڑھا لیپ کن پھیڑ پر لگانے سے سوجن اور تکلیف دور ہوجاتی ہے ۔ ہڑ کی گٹھلی کو پیس کر اگر لیپ کیا جائے تو آدھے سر کے درد کو بھی آرام آجاتا ہے۔

دیگر استعمال :-

تھوڑی سی ہڑ کو کھوپرے کے تیل میں اس قدر گرم کریں کہ ہڑ اس میں پوری حل ہو جائے اب اس تیل کو باقاعدگی سے بالوں میں لگائیں تو بال گھنے اور مضبوط ہوجاتے ہیں ہڑ کا جوشاندہ بالوں کو خوب صاف کرتا ہے ۔

ہلدی سے علاج

ہلدی آگ پر بھون کر باریک پیس لیں پاؤ چمچ نیم گرم پانی کیساتھ کھائیں تو بلغمی کھانسی ختم ہو جاتی ہے۔ ہلدی سوجن کو دور کرتی ہے۔ چوٹ اندرونی ہو یا بیرونی سفوف ہلدی ایک چٹکی گرم دودھ میں ملاکر پی لیں۔ ہلدی پیٹ کے کیڑوں کو بھی مارتی ہے۔ جب زکام میں رطوبت بہتی ہو تو ہلدی کا دھواں ناک اور حلق میں پہنچانے سے پانی بہنا بند ہو جاتا ہے۔

ہوا سے علاج

❶ تازہ ہوا میں نماز فجر کے بعد گہرے گہرے سانس لیں جتنے گہرے سانس آپ لے سکتے ہوں لیں اور سانس کو تھوڑی سی دیر کیلئے اندر روک لیں۔اسطرح کم از کم 40 بار کریں۔ مریض یہ عمل لیٹ کر بھی کر سکتے ہیں۔ پھیپھڑوں کی بیماری، سانس کی بیماری اور دوسری بیماریوں کیلئے مفید ہے۔ یہ ورزش روزانہ کریں بیماری کے بعد بھی اس ورزش کو جاری رکھیں۔صدقہ و نماز کی پابندی کریں۔

❷ بعد نماز فجر تازہ ہوا میں گھاس پر خوب تیز تیز پیدل چلیں۔گھاس پر چلنا بہت سے موذی امراض کیلئے مفید ہے۔ چلنے کے دوران اللہ ربّ العزت کا ذکر کرتے رہیں مثلاً: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ

ہونٹوں کی سیاہی دور کرنے کا طریقہ

❶ بالائی میں لیموں کارس ملاکر رات سوتے وقت لگائیں۔

❷ دودھ میں ذرا سی زعفران پیس کر لگائیں

❸ گریپ فروٹ کے رس میں چٹکی بھر پسی ہوئی دارچینی ملاکر لگائیں ۔

❹ چقندر کاٹ کر دن میں 2 بار ہونٹوں پر رگڑیں۔

❺ غذا میں لیموں کا رس ، تازے پھل اور سلاد شامل کریں

❻ بادام کے تیل میں چند قطرے لیموں کا رس ملاکر لگائیں

❼ ٹماٹر یا کھیرے کا ٹکڑا ہونٹوں پر ملیں۔

❽ سیب کے بیج پیس کر رات کو لگائیں۔

ہونٹ نرم رکھنے کا طریقہ

❶ رات کو ہونٹ پر بادام یا زیتون کا تیل لگائیں ۔

❷ دیسی موم (شہد کے چھتے کا)میں لیموں کا رس ملاکر ہونٹوں پرملیں۔

❸ گیلے ہونٹ پر ویزلین (Vaseline) یا پیٹرولیم جیلی لگائیں

❹ روغن بادام اور شہد ملاکر روزانہ لگائیں۔

❺ دودھ کی بالائی میں لیموں کا رس چند قطرے ملاکرملیں۔

❻ شہدمیں زیتون کا تیل ملاکر رات کو لگائیں ۔

ہمارے معاشرہ کی پستی کا علاج

اللہ تعالیٰ سے ڈر کر جرائم سے کنارہ کشی اختیار کریں ۔ فواحش ومنکرات سے دامن بچا کر ذکر الٰہی سے تسکین کی دولت حاصل کریں، سود کا لین دین ترک کرکے حلال تجارت کریں، زکوٰۃ ادا کریں اور شرعی احکام کی خلاف ورزی کرنے والوں کو وعظ ونصیحت اور ہٹ دھرمی کا مظاہرہ کرنے والوں سے سماجی و معاشی بائیکاٹ کریں، امر بالمعروف ونہی عن المنکر کا فریضہ سرانجام دینے والوں سے جانی و مالی تعاون کریں اور خود بھی یہ کام کریں ، اللہ ربّ العزّت کے دربار میں لاعلاج مریضوں کی طرح خشوع وخضوع سے استغفار کرکے رحمت و نصرت طلب کریں۔ دین حق سے روکنے

والے طاغوت کی تباہی و بربادی کیلئے قنوت نازلہ کا سلسلہ بلاناغہ جاری رکھیں تو اللہ تعالیٰ ہمیں پستی سے نکال کر باعزت بنا دینگے ۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

یاد رکھیے کہ اللہ تعالیٰ توبہ اور استغفار کرنے والی قوم کو عذاب نہیں دیتے

قوم یونس علیہ السلام نے عذاب کے آثار دیکھ کر معافی طلب کی تو اللہ تعالیٰ نے انکی توبہ قبول کرلی۔ (مفہوم : سورۂ یونس 10 : آیت 98)

ہیپاٹائیٹس (Hepatitis) کا علاج

★ ہیپا ٹائیٹس (جگر کا ورم) سے بچاؤ کے طریقہ :-

❶ بچاؤ کیلئے ٹیکوں کا کورس مکمل کرائیں۔ یہ ٹیکے بچوں اور بڑوں دونوں کو لگوایئے۔

❷ کھانے پینے کی چیزیں احتیاط سے استعمال کریں۔ ہمیشہ معیاری اور صاف غذا کھائیں بازاری کھانوں سے پرہیز کریں۔ پینے کیلئے ہمیشہ صاف اور جراثیم سے پاک پانی استعمال کریں۔

❸ انجکشن کیلئے ہمیشہ معیاری اور ڈسپوزایبل سرنج استعمال کروائیں اس سلسلہ میں ذرا سی کوتاہی ایک بڑے پچھتاوے کا باعث بن سکتی ہے۔❹ اگر خون بدلوانے کی ضرورت پڑے یا مزید لینا ہو تو ہمیشہ محفوظ صحت مند اور معیاری خون حاصل کریں۔

❺ حجامت (زیر ناف بال، بغلوں کے بال اور سر کے بال) بنوانے کیلئے ہمیشہ نیا بلیڈ استعمال کریں۔ یاد رہے داڑھی کتروانا یا منڈوانا گناہ کبیرہ ہے۔

علاج :- ★ 4 بادام ، 4 چھوٹی الائچی اور 2 چمچے سونف (رات کو 1 گلاس پانی میں بھگو کر صبح پیس کر ایک چمچہ شہد ڈال کر نہار منہ پی لیجئے۔

★ بھنے چنوں کے چھلکے ایک مٹھی مٹی کے پیالے میں بھگودیں اور صبح نہار منہ اسکا پانی چھان کر پئیں (1 تا 2 مہینہ تک) ہیپاٹائیٹس ،ایڈز اور دوسرے خطرناک امراض سے بچاؤ کیلئے اسلامی طرز زندگی اپنایئے یعنی جو چیزیں اسلام میں حرام ہیں ان سے بچنا نہایت ضروری ہے۔

ہیضہ کا علاج

❶ ایک چٹکی کلونجی صبح و شام ایک کپ دہی کے ساتھ لیں ۔

❷ لونگ کے تیل کے 3 قطرے شکر کے ساتھ لیں ہیضہ میں افاقہ ہوگا

❸ لیموں اور پیاز کا رس ملا کر پینے سے ہیضہ میں افاقہ ہوتا ہے۔ بِاِذْنِ اللّٰہِ تَعَالٰی

❹ پاؤ گڈی پودینہ ایک گلاس پانی میں ابالیں۔ چھان کر ہلکا گرم پی لیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی جلد فائدہ ہو گا۔

❺ ایک انڈہ کی صرف سفیدی پانی میں خوب پھینٹ لیں اور بِسْمِ اللّٰہِ پڑھ کر پی لیں یہ معدہ میں جا کر معدہ کی گرمی سے پک جائے گی اور اپنے ساتھ معدہ میں موجود جراثیم کو بھی ساتھ لے لے گی۔صبح و شام پیئں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ 3 دن میں آرام آجائے گا۔ چھوٹے بچوں کیلئے بھی یہ علاج مفید ہے مگر خوراک چوتھائی کردیں۔ یہی علاج پیٹ کی تمام بیماریوں کیلئے بھی اکسیر ہے۔

❻ ایک چٹکی گیہوں کا آٹا پانی میں گھول کر صبح شام 3 دن پلائیں ۔

یاد داشت بہتر اور بڑھانے کا علاج

★ مطالعہ :- ❶ قرآن وحدیث، لٹریچر اور کورس کے وسیع مطالعہ کے بعد حاصل مطالعہ کو اپنے ذہن میں محفوظ رکھنے کیلئے اچھی صورت یہ ہے کہ ہر پیراگراف کو ذہن میں محفوظ کرنے کی کوشش کریں۔ یاد نہ آنے کی صورت میں ذہن پر زور دیں لیکن اگر اپنے آپ کو خالی الذہن پائیں تو دوبارہ مطالعہ کریں۔ پورا باب یا کتاب کا حاصل مطالعہ ذہن میں لائیں کہ اس باب یا کتاب کا نفس مضمون کیا ہے۔

رسول اکرم صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا کہ جب میں تم سے کوئی کھائے یا پیئے تو دائیں ہاتھ سے کھائے پیئے کیونکہ شیطان بائیں ہاتھ سے کھاتا پیتا ہے۔ (مسلم)

❷ مطالعہ خاموشی سے کرنے کے بجائے اگرآپ (ہلکی) آواز سے کریں تو آپ اپنی ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کرسکتے ہیں کیونکہ بآواز بلند مطالعہ کی بدولت بولنے اور سننے اور سمجھنے کی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں اگر آپ تقریر کے انداز میں کتاب پڑھیں تو آپ میں تقریری صلاحیت بھی اجاگر ہوگی۔ اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی

اس طرح مطالعہ سے آپ کا تلفظ اور الفاظ کی ادائیگی بھی بہتر ہوگی۔ آپ گفتگو کرتے ہوئے پہلے سے زیادہ روانی محسوس کریں گے اور یوں ہچکچاہٹ یا ہکلاہٹ جیسی خامیوں سے بھی پیچھا چھڑا سکیں گے۔ جو گفتگو کرتے ہوئے ہکلاہٹ کا شکار ہوجاتے ہیں تو وہ زبان کے درمیانی حصہ میں کوئی سخت چیز مثلاً چھالیہ کا بڑا ٹکڑا رکھ لیں اور پھر بآواز بلند مطالعہ کریں تو مرض دور ہوجائے گا اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ

❸ 250 گرام خشخاش اور 250 گرام بادام باریک پیس کر فریج میں رکھ لیں روزانہ صبح ایک چمچہ دودھ میں ملا کر پی لیں اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالٰی قوت حافظہ میں اضافہ ہو جائیگا۔ کم از کم 40 دن تک استعمال کریں۔ ہر نماز کے بعد دعا بھی مانگتے رہیں کہ اللہ کریم یاد داشت بڑھا دیں ۔ (آمین)

❹ صبح کو غسل کرنے کے بعد تلسی کے 5 پتّے پانی کے ساتھ کھانے سے دماغ کی کمزوری دور ہوجاتی ہے اور یادداشت تیز ہوتی ہے۔ بِفَضْلِ اللّٰہِ تعالیٰ

❺ روزانہ 7 عدد بادام رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح نہار منہ چھلکا اتار کر کھا لیں ۔ (کم از کم 40 دن تک) گیارہ دن کلونجی بھی روزانہ صبح پانی کے ساتھ لیں۔

★ یاد داشت کھونا (احتیاط و علاج) :

60 سال کے بعد کچھ لوگوں کی یاد داشت بہت کمزور ہوجاتی ہے جس کی وجہ سے ان کو کچھ بھی یادنہیں رہتا پل بھر کی بات بھی یاد رکھنا ان کیلئے مشکل ہوجاتا ہے ۔

❶ ہر چیز حتیٰ کہ دوا بھی بِسْمِ اللّٰہِ پڑھ کر کھایئے اور کھانے کے بعد اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ

کہیئے اور اس کے بعد یہ دعا مانگیئے ''یا اللہ مجھے شفا عطا فرما دیجئے۔ شفا صرف آپ ہی دے سکتے ہیں''۔ یاد رکھیئے دوا بھی اس وقت تک اثر نہیں کرسکتی جب تک کہ اللہ تعالیٰ کا حکم نہ ہو۔ کچھ لوگ دوا کھانے کے بعد بھی ٹھیک نہیں ہوتے اور کچھ تو ادویہ کھاتے کھاتے مرجاتے ہیں۔ ایک دوا ایک انسان کو صحت دیتی ہے اور وہی دوا دوسرے انسان کو نہیں۔ آخر کیوں ؟

❷ پھل اور سبزیاں زیادہ کھایئے۔ گوشت کم سے کم، ہفتہ میں 2 بار مچھلی بھی کھایئے۔ جسم صحت مند رکھیئے تاکہ دماغ بھی صحت مند رہے۔

❸ قرآن مجید کی تلاوت زیادہ کیجئے۔ اپنے دماغ کو اچھے کاموں میں زیادہ سے زیادہ مشغول رکھیئے۔

❹ روزانہ ایک گولی وٹامن B6(50mg) اور ایک گولی ٹاومن B12(100mcg) کھایئے

❺ اگر یاد داشت خراب رہنے لگے تو Ginko Baloba-(60mg) اور FolicAcid-(1mg) کی ایک گولی لیں۔ ❻ دن بھر موڈ اچھا رکھئے۔

❼ اگر یادداشت زیادہ خراب رہنے لگے تو ایک گولی :

Co-exzyme(60mg) (Co-Q10) ڈاکٹر کے مشورہ سے لیں۔ ﴿مزید معلومات کے لئے :Visit :www.ATDonline.org﴾

یرقان (پیلیا) کا علاج

علامت :- پیشاب اور آنکھوں کا رنگ پیلا اور جلد کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ پاخانہ کا رنگ سفید یا خاکی ہوجاتا ہے۔ متلی ،قے، بخار اور کمزوری ہوجاتی ہے۔

علاج :- ❶ شہد اور گاجر کا رس ملا کر پیجئے ۔

❷ شہد میں کیلا ملا کر کھایئے۔

❸ گنے کو شبنم میں رکھیں اور پھر اسے چوسیں۔

❹ گلقند ہر ناشتہ اور کھانے کے بعد ایک چمچہ کھائیں۔

❺ مہندی کی پتّیاں 25 گرام رات کو پانی میں بھگو دیں اور صبح چھان کر پانی میں 11 عدد کلونجی کے دانے، چائے کا ایک چمچہ شہد ملا کر پیجئے۔

❻ مہندی کے پتّوں کو کچل کر 200 ملی لیٹر پانی میں جوش دیکر چھان کر صبح نہار منہ پی لیں۔اِنْ شَآءَ اللّٰہُ الْعَزِیْزُ فائدہ ہوگا۔ کھانے میں احتیاط کریں۔گوشت وغیرہ نہ کھائیں۔
گنّے کا خالص رس بغیر برف زیادہ استعمال کریں۔ زیادہ گنڈیریاں بھی چبا کر چوسیں۔

❼ جگر اور پتہ کی درستی کیلئے مولی کھائیں۔ مولی غذا کو تیزی سے ہضم کرتی ہے اور پیشاب کافی مقدار میں لاتی ہے۔ یرقان کے مرض میں مولی کے پتّوں کو کچل کر ان کا پانی نکال کر پکائیں۔ پانی ابالنے کے بعد چھان کر ٹھنڈا ہونے پر شہد ملائیں اور تھوڑی تھوڑی مقدار میں وقفہ وقفہ سے پئیں۔ اس کے علاوہ مولی اور اس کے پتّوں کا سالن بنا کر کھائیں (مرچ کم سے کم استعمال کریں)

ہرکام کے اختتام کی دعا

سُبْحٰنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُوْنَ ۚ
وَسَلٰمٌ عَلَى الْمُرْسَلِيْنَ ۚ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ

(ترجمہ)’’پاک ہے آپکا رب،جو بہت بڑی عزت والا ہے، ہر اس بات سے جو یہ (مشرک) بیان کرتے ہیں اور سلام ہے رسولوں پر اور سب طرح کی تعریف اللہ کے لئے ہے جو سارے جہاں کا مالک ہے۔‘‘ (اَلصّٰفّٰت 37 :آیات180 تا182)

منافق جب لوگوں کے سامنے ہوتاہے توپارسائی اور نیکی کا چہرہ سجا لیتا ہے اورجب تنہائی میں ہوتا ہے تو ہر برائی اور گناہ میں ملوث ہوتا ہے، اللہ کے دیکھنے کی اسے ذرا پرواہ نہیں ہوتی۔ جان لوجس اللہ نے اندھیرے کو پیدا کیا ہے وہ آپکو بھی دیکھ رہا ہے۔

دل کے بائی پاس کو’’بائی پاس‘‘ کریں

(بشکریہ مولانا اللہ وسایا)

ختم نبوت کانفرنس کے سلسلے میں میرا ساہیوال جانا ہوا۔اس سے ایک دن قبل بندہ کو دل کی جگہ ہلکا درد ہوا اور پھر کافی دیر گھبراہٹ اور بوجھ رہا ۔ کانفرنس میں حضرت مولانا بشیر احمد عثمانی خطیب پاک پتن سے ملاقات ہوئی تو معلوم ہوا کہ انکی انجیوگرافی(ANGOGRAPHI)ہوئی ہے۔ ڈاکٹروں نے بائی پاس تجویز کیا اور آپریشن کے لئے ایک ماہ بعد کی تاریخ دی تھی۔

اسی دوران ایک حکیم صاحب نے انہیں ذیل کا نسخہ دیا جوکہ انہوں نے ایک ماہ استعمال کیا مقررہ تاریخ پر کارڈیالوجی سینٹر لاہور میں سوا دولاکھ روپے جمع کراکے آپریشن کیلئے پہنچے، ڈاکٹروں نے معائنہ کیا،ٹیسٹ لئے، اگلے دن بائی پاس ہونا تھا۔ 3 ڈاکٹروں کا بورڈ بیٹھا، پہلے اور بعد کی رپورٹوں کو دیکھ کر ڈاکٹروں نے پوچھا کہ انجیوگرافی کے بعدانہوں نے کیا دوا استعمال کی؟ ڈاکٹروں کونسخہ بتایا تو انہوں نے کہا کہ انکی تین میں سے دوبندشریانیں کھل چکی ہیں،نسخہ کا استعمال جاری رکھیں، شاید باقی ایک بھی کھل جائے۔ بائی پاس کی فی الحال قطعاً ضرورت نہیں۔جمع شدہ رقم واپس لی اور گھر آ گیا۔مولانا حافظ بشیر احمد عثمانی صاحب نے ازراہِ کرم ایک بوتل مجھ خاکسار کو بھی عنایت کی اورنسخہ بھی لکھ دیا جو درج ذیل ہے۔❶ لیموں کا رس ایک پیالی ۔ ❷ ادرک کا رس ایک پیالی ۔ ❸ لہسن کا رس ایک پیالی۔❹ سرکہ سیب ایک پیالی۔ان چاروں کو ملاکر دھیمی آنچ پر آدھا گھنٹہ تک پکائیں۔ جب کم ہوکر تین پیالی کے برابر رہ جائے تو محلول کو آگ سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر تین پیالی شہد ملائیں اور خوب اچھی طرح مکس کرکے بوتل میں محفوظ کر لیں۔روز انہ نہار منہ ایک چمچہ چائے کا یہ شربت پئیں۔ اِنْ شَاءَ اللّٰہُ تعالیٰ دل کی بندشریانیں کھل جائیں گی۔مجرب ہے۔(روزنامہ جسارت 14اکتوبر2007)نوٹ:پیچیدہ امراض اور بلڈ پریشر، شوگر، السراور گھٹیا وغیرہ کے مریض اپنے معالج کے مشورہ سے یہ نسخہ استعمال کریں۔ اگر کسی تکلیف میں اضافہ ہوتو اس کا استعمال فوراً روک کر اپنے معالج سے رجوع کریں۔

کیا اللہ اپنے بندہ کے لئے کافی نہیں؟؟؟

اَعُوْذُبِاللّٰہِ مِنَ الشَّیْطٰنِ الرَّجِیْمِ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمَانِ الرَّحِیْمِ ؕ

اَلَیْسَ اللّٰہُ بِکَافٍ عَبْدَہٗ (الزمر39:آیت36)

(ترجمہ) ''کیا اللہ اپنے بندہ کے لئے کافی نہیں ہے''؟؟؟

لہٰذا صرف اللہ ہی ہے ہمارا۔۔۔

غوث اعظم : سب سے بڑافریاد سننے والا

(ترجمہ) ''بھلا کون ہے جو بے قرار کی دعا کوسنتا ہے جبکہ وہ اسے پکارے اورکون اس کی تکلیف دور کرتا ہے؟؟اورکون ہے جوتمہیں زمین کا خلیفہ بناتا ہے ! کیا اللہ کے ساتھ کوئی اور الہٰ (معبود) بھی ہے''؟(الجمعہ62: آیت27)

مشکل کشا : تمام مشکلیں حل کرنے والا

(ترجمہ) ''اگرتمہیں اللہ تعالیٰ کسی مشکل میں ڈال دے تو اس کے علاوہ اس کو کوئی دور کرنے والانہیں اور اگر وہ تمہیں کسی بھلائی سے نوازنا چاہے تو وہ ہر چیز پر قادر ہے۔''

(بنی اسرائیل17: آیت6)

غریب نواز :غریبوں کو نوازنے والا

(ترجمہ)''اے لوگو،تم ہی اللہ کے (در کے)فقیر ہو اور اللہ تو بے نیاز ،خوبیوں والا ہے'' (فاطر35:آیت15)

داتا : سب کچھ دینے والا

بے شک اللہ تعالیٰ ہی بڑا داتا ہے (ال عمران3:آیت8)

(ترجمہ)''جسے چاہتا ہے بیٹیاں دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے بیٹے دیتا ہے ،جسے چاہتا ہے بیٹیاں اور بیٹے ملا جلاکر دیتا ہے اور جسے چاہتا ہے بانجھ کر دیتا ہے بے شک وہ تو

جاننے والا اورقدرت والا ہے'' (قٓ50 : آیات42تا49)

دستگیر : مصیبت کے وقت تھامنے والا

انسان کاحال یہ ہے کہ جب اس پر کوئی سخت وقت آتا ہے تو کھڑے ،بیٹھے اور لیٹے (اللہ ہی کو) پکارتا ہے پھر جب ہم اس کی مصیبت ٹال دیتے ہیں تو ایسا چل نکلتا ہے کہ گویا کسی مشکل کے وقت اس نے ہمیں پکارا ہی نہیں تھا (یوسف 12:آیت10)

گنج بخش : خزانے دینے والا

(ترجمہ)''اور زمین و آسمان کےخزانے اللہ تعالیٰ ہی کے لئے ہیں'(الاعراف 7:آیت63)

(ترجمہ)''بے شک اللہ تعالیٰ ہی جسے چاہے بے حساب رزق دیتا ہے' (الصّٰفّٰت37 : آیت3)

(ترجمہ)'' اس (اللہ) کو چھوڑ کر جن کی تم بندگی کرتے ہو وہ تو بس چند نام ہی ہیں جو تم نے اور تمہارے باپ دادا نے خود ہی رکھ لئے ہیں اللہ تعالیٰ نے تو اس کی کوئی سند نازل نہیں کی''۔(سورۂ یوسف12:آیت40)

غوث اعظم ،مشکل کشا ،غریب نواز، داتا، دستگیر، گنج بخش، سب اللہ کریم کی صفات ہیں **اس حقیقت پر قرآن کی گواہی آپ نے پڑھی بعض لوگ ان صفات کومخلوق میں تلاش کرتے ہیں۔اب اپنے عقائد کی اصلاح کیجئے ۔**

اس لئے کہ فرمان الہٰی ہے :-(ترجمہ)'' اے لوگو ،ایک مثال بیان کی جاتی ہے غور سے سنو ،بلاشبہ جنہیں تم اللہ کے سوا(دوسروں کو) کو پکارتے ہو (مدد کے لئے) وہ سب مل کر ایک مکھی بھی (ہرگز) پیدا نہیں کر سکتے اور اگر مکھی ان سے کوئی چیز چھین کر لے جائے تو وہ، اس سے، اسے چھڑا بھی نہیں سکتے۔ مدد چاہنے والا بھی (بڑاہی) کمزور ہے اور جن سے مدد چاہی جا رہی ہے وہ بھی (بڑے ہی) کمزور ہیں اورانہوں نے اللہ کی شان کے مطابق اس کی قدر ہی نہیں کی۔ بے شک اللہ تعالیٰ ہی بڑی قوت اور عزت والے ہیں' (الحج22:آیات 73تا74)

شرعی وصیت نامہ

بِسْمِ اللّٰهِ وَ الْحَمْدُ لِلّٰهِ وَالصَّلٰوةُ وَالسَّلاَمُ عَلٰى رَسُوْلِ اللّٰهِ، اَمَّا بَعْدُ

شریعت پر عمل کرتے ہوئے میں مسمی ....

ولد/ بنت..

آج بتاریخ .... اپنے پورے ہوش و حواس اور 2 گواہوں کی موجودگی میں یہ تحریر کرتا/کرتی ہوں کہ میرے ورثاء، میرے ورثہ (ترکہ) کی تقسیم سے پہلے اسی ترتیب سے (جیسے تحریر ہے) مندرجہ ذیل امور سرانجام دیں:

❶ **ادائیگی قرض:** میں نے جناب..

ولد/ بنت..

جن کا پتہ.. ہے

سے مبلغ........................ (یا کوئی اور چیز ہو تو یہاں تحریر کریں)........................

.... بطور قرض لیا ہوا ہے جسے فوراً ادا کر دیا جائے۔

❷ **ادائیگی حج بدل، روزوں کا کفارہ وغیرہ :۔** مجھ پر حج /روزہ کا کفارہ/...............

.... فرض ہو چکا تھا مگر مجبوراً ادا نہ کر سکا / کر سکی چنانچہ ورثہ کی تقسیم سے

پہلے حج بدل، روزوں کا کفارہ وغیرہ کے اخراجات کی رقم نکال دی جائے اور حج بدل کیلئے کسی پابند شرع شخص کو میری طرف سے روانہ کیا جائے اور کفارہ بھی فوراً ادا کر دیا جائے۔

❸ **ادائیگی زکوٰۃ** : جب بھی ورثہ تقسیم ہو تو اس موجودہ سال کی میرے مال (مثلاً زیور، نقدی، تجارتی املاک وغیرہ) پر عائد فرض زکوٰۃ کا حساب کر کے زکوٰۃ ادا کر دی جائے اسکے بعد ورثہ تقسیم کیا جائے ﴿میں ہر سال.................................. رمضان المبارک یا.. کو زکوٰۃ نکالتا/ نکالتی ہوں﴾

❹ **صدقہ جاریہ** : چونکہ میں شرعاً زیادہ سے زیادہ ایک تہائی (33.33%) حصّہ مختلف اصلاحی و فلاحی کاموں میں تقسیم کر سکتا / کر سکتی ہوں، لہٰذا میں اپنے کل ورثہ کا..................................... فی صد حصّہ درج ذیل افراد/ادارہ/فلاحی کاموں کیلئے اللہ تعالیٰ کی رضا، اپنی مغفرت اور صدقۂ جاریہ کیلئے اس طرح تقسیم کرتا/کرتی ہوں:۔

★ .... فی صد حصّہ...................... اپنی طرف سے اور اپنے والدین کی طرف سے بطور صدقہ جاریہ برائے تعمیر مسجد/ بورنگ کنواں/ جہاد فی سبیل اللہ/ .... مختص کرتا / کرتی ہوں۔

★ ....فی صد حصّہ مسمی ....

ولد/ بنت مسمی.................................پتہ..........................

....

کو دیتا / دیتی ہوں۔ جو میرے شرعی وارث نہیں ہیں۔

﴿وارث کیلئے وصیت نہیں کی جا سکتی۔ (بخاری) اسلئے کہ اللہ تعالیٰ نے خود ہر وارث کا حصہ قرآن میں مقرر کر دیا ہے۔﴾

★ ....فی صد حصّہ فلاحی و اسلامی ادارہ الاعلام الاسلامی(وقف) C-2 عزیز اسکوائر، گلشن اقبال بلاک نمبر 11، کراچی، کو برائے اشاعتِ قرآن و اسلامی کتب دیتا / دیتی ہوں۔ جو میری طرف سے بطور صدقہ جاریہ مفت تقسیم کر دی جائیں۔

﴿نوٹ:۔ اگر رقم 50000 روپے سے زائد ہو تو ادارہ مرحومین کیلئے مغفرت کی دعا بھی چھپوا کر یا مہر لگوا کر انکی طرف سے بطور صدقہ جاریہ مفت تقسیم کر سکتا ہے۔﴾

وصیت کرنیوالے/ والی کا مکمل نام...

پتہ ....

شناختی کارڈ نمبر...فون نمبر.....................................

دستخط ....تاریخ......................................

دستخط گواہ نمبر ①...........................مکمل نام.....................................

پتہ ....

شناختی کارڈ نمبر..............................فون نمبر.....................................

دستخط گواہ نمبر②...............................مکمل نام.....................................

پتہ...

شناختی کارڈ نمبر..................................فون نمبر.....................................

نوٹ : میں سابقہ وصیت نامہ تحریر بتاریخ.........................کو منسوخ قرار دیتا/ دیتی ہوں۔ دستخط وصیت کرنے والا / والی..........................تاریخ.................

★ **گذارش :۔** اگر میت کوئی مال نہ چھوڑے تب بھی امیر اولاد اور ورثا کو چاہیئے کہ مرنے والے کا قرض ، روزوں کا کفارہ ،حج بدل کروائیں جتنا بھی وہ کر سکتے ہوں اس وصیت نامہ کی بڑی فوٹو کاپی بنوا کر یا لکھ کر پر کردیں اور پھر مزید 2 کاپیاں کروا کر کسی قریبی رشتہ دار (جو امانت دار ہو) اس کے پاس رکھوا دیں اور اسکو بتا بھی دیں کہ میرے مرنے کے بعد میری اس وصیت پر میرے ورثا سے عمل کروائیں۔ اللہ تعالیٰ آپ کا حامی و ناصر ہو ۔ (آمین)

اس صدقۂ جاریہ میں حصہ لینے کے طریقے

❶ تاریخ گواہ ہے کہ کوئی قوم ہلاکت سے محفوظ نہیں جب تک وہ خود بھی نیک عمل کرے اور اپنے بھائیوں کی اصلاح کی بھی کوشش کرے۔
(تفصیل کیلئے پڑھیئے تفسیر المائدہ5:آیات78تا80) ❷ ان کتب کو خرید کر اپنے دوستوں اور گھر کی قریبی مساجد میں فی سبیل اللہ تقسیم کریں یہ کتابیں بہترین تحفہ ہیں۔
❸ آپ کو کسی بیماری کے علاج کا علم ہو جو مسلمانوں کیلئے فائدہ مند ہو تو ہمیں لکھی اِنْ شَآءَ اللّٰہُ تَعَالیٰ آئندہ طباعت میں اسے شامل کرنیکی کوشش کرینگے۔
❹ جب آپ کو ان کتب سے استفادہ کی بدولت فائدہ ہو تو چند کتابیں فی سبیل اللہ ضرور تقسیم کریں تاکہ دوسروں کو بھی آپ کی ذات و مال سے فائدہ ہو اور یہ عمل آپ کے لئے صدقۂ جاریہ بھی ہو جائے۔
❺ کتب درکار ہوں تو رجسٹرڈ پارسل طلب کریں جس کے لئے رقم بذریعہ منی آرڈر پیشگی ارسال کریں ڈاک خرچ بذمہ خریدار ہے

نہایت اہم :
کتابوں کی قیمت یا زرِ تعاون کے لئے نقد رقم ہرگز ہرگز بذریعہ ڈاک یا کوریئر (Courier) روانہ نہیں کریں۔راستہ سے غائب ہونے کا امکان ہے جس کے لئے ادارہ ذمہ دار نہیں ہے ۔صرف اور صرف بذریعہ منی آرڈر رقم ارسال کریں یا خود تشریف لائیں۔

(ادارہ)

لہسن خالی پیٹ نہ کھائیں اور نہ ہی نماز سے پہلے۔ رسول اکرم ﷺ نے فرمایا:۔
❶ ’’اگر لہسن کھانا ضروری ہو تو پکا کر کھاؤ تاکہ اسکی بدبو ختم ہو جائے ۔‘‘ (مسلم)
❷ ’’جو شخص کچا لہسن یا کچی پیاز کھائے تو وہ ہماری مسجد میں نہ آئے۔‘‘ (بخاری،مسلم)

غذائی علاج

جہاں تک کام چلتا ہو غذا سے — وہاں تک چاہیئے بچنا دوا سے
اگر تجھ کو لگے جاڑے میں سردی — تو استعمال کر انڈہ کی زردی
جو ہو محسوس معدہ میں گرانی — تو چکھ لے سونف یا ادرک کا پانی
اگر خون کم بنے اور بلغم زیادہ — تو کھا گاجر، چنے، شلغم زیادہ
جگر کے بل پہ ہے انسان جیتا — گر ضعفِ جگر ہو کھا پپیتا
جگر میں ہو اگر گرمی، دہی کھا — گر آنتوں میں ہو خشکی تو گھی کھا
تھکن سے ہوں اگر عضلات ڈھیلے — تو فوراً دودھ گرما گرم پی لے
جو طاقت میں کمی ہوتی ہو محسوس — تو مصری کی ڈلی ملتان کی چوس
زیادہ گر دماغی ہے تیرا کام — تو کھا تو شہد کے ہمراہ بادام
اگر ہو قلب کی گرمی کا احساس — مربہ آملہ کھا اور انناس
جو دکھتا ہو گلا نزلہ کے مارے — تو کر نمکین پانی کے غرارے
اگر درد کے دانتوں سے ہو بے کل — تو انگلی سے مسوڑھوں پر نمک مل
جو بدہضمی میں تو چاہے افاقہ — تو دو اِک وقت کا کر لے تو فاقہ

(بہ شکریہ ڈاکٹر فضل نقشبندی)

تین کام مذاق میں بھی حقیقت ہوا کرتے ہیں

رسول اکرم ﷺ نے فرمایا :۔’’تین باتیں ایسی ہیں کہ جنہیں اگر سنجیدگی سے کہا جائے تو بھی پختہ ہیں اور ہنسی مذاق میں بھی کہنا سنجیدگی ہے ۔نکاح ،طلاق اور رجوع کرنا۔‘‘
(ابو داؤد ،ترمذی ،ابن ماجہ)

صحت مند رہنے کے لئے کھانے سے پہلے پھل کھایئے

قرآن کریم سے ثابت ہے کہ **پھل** پہلے کھائیں اور گوشت وغیرہ بعد میں۔

فرمان الٰہی ہے :- (ترجمہ)''اور وہ جنتی جو چاہیں گے ان میں سے لذیذ **پھل** اور گوشت وافر مقدار میں انہیں دیں گے'' (الطّور 52 : آیت 22)

مندرجہ بالا آیت سے ثابت ہورہا ہے کہ اللہ ربّ العالمین جنتیوں کو پہلے **پھل** پھر بعد میں گوشت دینگے۔ اس لئے کہ لفظ پھل پہلے آیا ہے۔

جدید طب بھی یہی کہتی ہے کہ کھانا کھانے سے پہلے فروٹ کھانے سے معدہ غذا کو اچھی طرح ہضم کرتا ہے اس لئے پھلوں کا استعمال صحت کے لئے بہت ہی مفید ہے ۔

﴿مزید تفصیل کے لئے پڑھئے ترجمہ وتفسیر (یٰسٓ 36 :آیت 57) (الصّٰفّٰت 37 :آیت42)

(صٓ 38 : آیت51)،(الزخرف43 : آیت73) ، (الدخان 44 : آیت55)

(الرحمان55 : آیات،11،52، 68) اور (الواقعہ 56 :آیات21 تا32)﴾

تصدیق نامہ

میں نے مدرس مولانا مشتاق احمد شاکر کا شائع کردہ منزل کی قرآنی آیات کو حرف بہ حرف بغور پڑھا ہے اور میں تصدیق کرتا ہوں کہ یہ اغلاط سے مبرّا ہے۔

سید محمد عظمت علی نوری
ریسرچ و رجسٹریشن آفیسر
(محکمہ اوقاف سندھ) کراچی